目录


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光



为什么现代人越来越没有幸福感


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

一、现代人的悲剧

希望拥有幸福，是包括动物在内的所有生命最终极的目标。

在过去，按照绝大多数人的逻辑与先天自生的思维方式，会认为：只要我有钱，就一定会很幸福，没有理由不幸福。随着启蒙运动的大力倡导，西方人开始接受了一种理念，那就是：幸福不在于精神，而在于物质，如果到内在的精神上去寻找幸福，就等同于是在没有幸福的地方去寻找幸福，无异于缘木求鱼。受到这种文化的影响，人们更是把发展的焦点，转移到外在物质的极大丰富等方面。

但是，随着300年前近代文明的诞生，200多年前英国工业革命的爆发，到今天为止，现代文明一方面给我们创造了非常丰富的物质生活，另一方面，也让我们面临着很多新的危机：虽然物质越来越丰富，知识越来越多，文化水平越来越高，但我们却越来越不会做人，伦理道德的底线也越来越低，甚至沦丧到没有底线的地步；尽管很多人不仅解决了温饱问题，而且拥有庞大的财富，但很多人还是不幸福、不快乐、不开心。

现代文明基本不重视内在的充实，只知道一味往外去寻找幸福，因为方向错了，所以最后只能是空手而归、一败涂地。人们在物质方面虽然获得了空前的成功，发达程度超越了以往的任何一个时代，但心灵危机也是过去任何一个时代都无法比拟的。

20 世纪 60 年代的时候，欧洲与美国的科学家开始研究人类的幸福指数这一课题。从这个比较可靠的科学数据来看，人类的幸福指数一直都在下滑。

美国从 20 世纪的 60 年代到 2000 年之间的 40 多年中，他们的收入翻了三番，但离婚率却翻了两番，青少年自杀率增长了三倍，犯罪率增长了四倍，监狱里的服刑人员增长了五倍，抑郁症患者增长了十倍……而且，初次罹患抑郁症的患者平均年龄，也从 29 岁下降到 14 岁，不仅成人会患抑郁症，连儿童都开始罹患抑郁症。抑郁症不但赶走了人们的幸福生活，而且还让人生病，甚至死亡。据世界银行和世界卫生组织预测：在不久的将来，抑郁症将成为全球公众健康的最大问题。

人与人之间的信任度也一直在下降。60 年代的时候，西方曾做过一个调查，题目是："你能够信任大部分的人吗？"有 58% 的美国人和英国人投了肯定票。但到了 1998 年，在回答同样问题的时候，能给予肯定答案的人只有 30%。现在大部分的美国人认为："现在我们没有办法知道谁是真正靠得住的"。人与人之间的关系越来越冷漠，竞争、攀比、互不信任、互不沟通、勾心斗角、尔虞我诈，一切都为自己着想，导致了无穷的压力，从而导致了抑郁症的高发率。

2003 年的《光明日报》报道：中国每年的自杀人数为 20 万，

也即是说，每年都有差不多两个汶川大地震的死亡数字源于自杀，其中 80% 的自杀者患有抑郁症。据专家介绍，随着社会竞争的加剧，轻度的精神疾病，如抑郁症、孤独症、焦虑症等心理障碍疾病将像感冒一样普遍。

针对于此,专家推荐了一个快乐的处方:每天要保持开心的心态。

当然，每个人都知道，如果每一天都能开开心心，当然不会去自杀，不会去跳楼，但怎么样能够每天都开心呢？面对激烈的竞争，巨大的生活压力，怎么能保持愉悦的心态呢？

所以，我们有必要探讨、研究一下：为什么拥有了财富还是不幸福？有什么办法能解决这个心灵危机？该用什么方法让我们更自由、更健康、更幸福呢？

二、幸福、痛苦与外在的关系

什么是痛苦和幸福？痛苦和幸福的本质是什么？这是一个人生、科学与哲学上的重大课题。虽然有些哲学问题与我们的生活没有太大关系，但这个问题却与我们的生活息息相关。

有人说：有稳定的收入是幸福；有些人说：有一个和睦的家庭是幸福；有人认为：周游全世界是幸福……但从佛教的角度来讲，这些都不是幸福的本质。虽然有稳定的收入就有安全感，在安全感的基础上，有可能产生一种短暂的幸福感，但收入本身却不是幸福，而只是产生安全感的一种客观因素而已。同样，和睦的家庭、惬意的旅游等虽然可以暂时缓解工作压力，使人忘却感情的挫折，让我

们得到比较舒适的感觉，但其本质却不是幸福。

那么，幸福到底是什么呢？幸福根本就不属于物质的范畴，而是一种内在的感受。这种内在的感受，有些时候和物质有关，有些时候和物质根本没有关系。痛苦也是一样，比如说，有些穷人就活得非常开心、非常幸福，很自由，很轻松。

现代医学通过脑部扫描发现，很多压力过高的人，比如企业老板、高级官员等，他们脑部的很多部位出现了断层。可见，在高度的压力下，人是没有办法幸福的，因为幸福是一种内在的感受，存在于我们自己的小空间当中，很多时候与外界没有关系。无论痛苦还是幸福，都无法与别人分享，也无法让别人替代。

所以，美国《新闻周刊》杂志曾提出一个问题：金钱和幸福，哪个最重要？

我想，对全世界 70 亿人口中的每个人来说，它都是一个巨大的问号。按照过去的理念，有钱就是幸福，没有钱就是痛苦。但无数活生生的生活经验与科学数据告诉我们：如果我们选择金钱最重要，终将很难用金钱获取幸福。所以，我们曾有的经验与观念都错了，虽然我们自以为是地认为自己掌握了很多的现代知识，却无法超越古人的智慧和经验。

本来，每个人都是为了幸福而活着，怎样过一个比较有价值、有意义的生活，对当今时代来说是十分重要的课题。

倘若忽略了精神上的营养，而仅仅注重物质单方面的发展，就会导致上述一系列的问题。当然，如果温饱问题解决不了，肯定很难有幸福感，这是肯定而不用质疑的。但二战以来，欧美和其他许

多国家开展了154次问卷大调查，所有调查都得出了同样的结论："金钱能够带来满足，但效果是最小的"。

尤其是到了一定的时候，物质财富与幸福是没有任何关系的。这一切，早在2500多年前，佛陀就说得非常清楚了，只是西方人现在才发现而已。

三、痛苦的来源

就像治病需要观察病的来源，从而对症下药，治愈疾病一样，要消除痛苦，首先也要了解痛苦的来源。

除了物质以外，佛经里面提出了三种痛苦的来源：

第一个是过度的欲望，此处所指的欲望有可能是对物质的欲望，也有可能是对名声、权力、地位等的欲望。虽然普通人不可能没有欲望，但假如欲望超标，就会给我们带来更多的压力，更多的不开心与更多的痛苦。

第二个痛苦的来源，是自私心。尽管普通人不可能没有丝毫的自私心，但假若对自私心无有管理、不加控制，它就会没有节制地无限膨胀，最后将导致更多的压力和痛苦。

第三个痛苦的来源，是执著。普通人都会有执著，但执著若是超过了界限，就不但不能带来幸福，而且会让我们更加痛苦。

只要有了这三个因缘，则即使拥有再高的地位、名声与财富都没有用，一定会饱受无限的痛苦和压力。

（一）过度的欲望，脱轨的列车

从现实生活的角度来讲，欲望是发展的动力；从学佛的角度来说，在某种程度上，诸如我要学佛、我要成佛、我要修行、我要禅坐等也是一种欲望，但这些欲望不会给我们带来痛苦，而是我们发展的动力。不过，有些欲望，却会给我们带来更多的痛苦。

欲望是如何导致压力与痛苦的呢？首先，欲望可以无限膨胀，而物质给我们带来的满足和兴奋却是有限的。关于这一点，既有科学的证据、佛教的证据，更有我们的生活经验可以说明。

比如说，对一个从乡下刚刚搬到城市的家庭来说，能第一次拥有一套小区公寓楼，他们会觉得兴奋不已、幸福异常，因为与乡下简陋的平房相比，这简直是太舒适、太高级了。然而，过了半年、一年以后，这种兴奋与舒服，就会渐渐消失、渐渐衰退。当他们看的越多——很多看似与自己不相上下的人，住进了环境幽静的别墅、品质优良的高端住宅区等的时候，就会对自己的公寓楼心生厌倦，甚至心生不满。于是他们开始追求更好的住房，并为此承受了各种各样的压力，经历了无数的坎坷，等到终于赚到大钱买了别墅住进去，一开始也像当年从乡下搬到公寓楼时的心情一样舒畅，但当看到别人住着更好的别墅，开着高档的轿车时，满足感又被不平衡所代替。

由此延伸到一块手表、一部手机，任何以物欲为满足的幸福感，都是短暂而危险的。当一代代的高科技产品出来以后，必将刺激人们更新换代的消费欲。当新鲜劲儿过了以后，又开始追求新的产品。就像苹果手机，本来已经有了第一代，但第二代出来以后，就再也

对第一代不感兴趣，一定要买到第二代，否则就不够时尚、不够新潮，然后是第三代、第四代……

哪怕临终之际躺在病床上的时候，仍然没有满足，最后就在充满抱怨、仇恨与不满的心态中离开人世。多么失败啊！

所以，用有限的物质来填补无限的欲望空间，是永远不可能的。这只会让我们被欲望牵着鼻子走，如果不控制它、调整它，欲望会更加张狂，最终将会把我们撕得鲜血淋漓、痛不欲生。

有一个估计资料中说：每看一个小时的电视，受其中的软广告和硬广告影响，一周的消费一定会多出四个美元。虽然这种猜测没有科学根据，但逻辑上是说得过去的，因为广告的刺激，会增加我们的占有欲，激发我们的虚荣心。

为什么有些物质条件很差的穷人会有幸福感呢？因为他们大多生活在偏僻、封闭的地方，周围没有什么有钱人，了解的信息很少，平时看不到太多的电视广告，可避免从中知道有钱人的生活状况，所以会阿 Q 似地以为，所有人的生活都和自己差不多。这样就不会有更多的需求，无论物质条件再糟糕，也非常安于现状，非常容易产生幸福感，如果没有什么外在的冲击，这种幸福感可以持续到死。但是，如果这些人走出了自己原有的生活圈，或看到了更多的广告，知道了有钱人的生活是什么样，他们一定会羡慕、嫉妒，愤愤不平，从而失去原有的幸福。

心理学家现在才知道，佛教一直在这样教育我们，现实生活的经验也告诉我们：所谓的幸福感，建立在满足感之上；当满足感消失以后，幸福感也将随之而衰退。这是谁都无法颠覆的自然规律。

我们必须要知道，自己努力发展的方向究竟是什么，是往健康、幸福发展，还是往不满、痛苦发展。如上所述，我们的痛苦与幸福，与外在事物没有关系，而是取决于我们的心态，正面的心态获得正面的结果——幸福；负面的心态获得负面的后果——痛苦。

打个比方，每个人都想长寿，不愿意衰老，但长寿就是衰老的主要因素，衰老也是每个人都无法回避的厄运，我们只能乖乖地去接受、去面对。面对衰老的威胁，有些人能以平和的心态去面对，而有些人却无法自制，越来越焦虑、空虚、恐惧，这都是自己的心态、意识创造出来的，与衰老本身并没有关系。

很多人认为佛教消极、悲观，这都是不了解佛教教义的偏颇之词，其实佛教既不过分悲观，也不过分乐观。佛告诉我们，要用正确的眼光去看世界、看人生，没有必要刻意地悲观，也没有必要过分地美化。如果把人生过于理想化，则不会有任何的危机意识，一旦发生不测，就难以接受、痛苦万分。

有个美国海军上将在越战中沦为战俘时总结出的著名心得就是："乐观者最早死"。他与一帮战友一起被关在监狱里，其中越乐观的人，就越容易先别人而死去，因为他们总是会有一些不切实际的幻想。比如，他们会告诉自己和他人：圣诞节的时候我们会获得自由！结果圣诞节来了又走了，他们仍然没有获得自由。然后他们又会说：复活节的时候我们会获得释放！复活节来了又走了，他们仍然被关押着，这样一次又一次地期望，之后一次又一次地失望，最后心碎而死。

所以，保持必要的危机意识，就会多一些面对压力与痛苦的能力。危机感不仅仅是一个观念，它还有一套训练方法。

用佛教的语言讲，这叫做修行。用现代的语言讲，这就是心理训练——训练、提升我们的心灵。如果不用这些方法去控制欲望，我们永远都得不到幸福感，因为在我们身边，永远都会有超过我们的强人、富人、高官、名人，我们习惯于比较、攀比的心态，怎会不让我们心生失落呢？

我个人认为，佛学是一个涵盖了心理学、哲学、科学的综合学科，任何世间学问与其他宗教，都无法超越它的深度、广度与价值。大家可以看佛教书籍，里面讲得非常透彻，对摆脱痛苦也会有很大的帮助。

（二）离谱的自私，脱缰的野马

不幸福的第二个因素，是自私心。

每个凡夫生下来，就会有先天的自私心，加上后天受到有些文化的熏陶，自私心会变得更加强烈——自己认为美好的东西，绝不愿意与别人分享。

本来分享是最大的幸福之源，如果懂得分享，则哪怕非常微不足道的东西，也会感受到分享过程中的愉悦与幸福。人与人之间的关系，也会因此而越来越亲密。如果整个社会的人都学会分享，人类历史上的所有悲剧就不可能发生。可惜我们却认为，所有好的东西，都只能我一个人拥有，而不能属于别人。

比如说，一个小公司有十个员工，其中一个人的月薪增加了三百块，而其他人的月薪都没变化，这个人就会觉得很满足、很幸福。但如果是10个人的工资都同样增长了六百块，其中的幸福感就

根本没有独自一人增长 300 块钱的幸福感强烈。按理来说，收入增长了两倍，应该获得两倍的幸福，但为什么幸福感反而有所下降呢？因为别人也有，所以不开心。如果其他同事的工资都增长了 2000 块，而自己的工资却只增长了 1500 块钱，虽然数量是 300 块的 5 倍，却不但不会得到 5 倍的开心，反而非常失落：凭什么自己比其他人少 500 块钱，太不公平了！

再比如，自己所在的某个圈子里有 10 个人，其中只有自己一个人拥有一辆非常高档的轿车，自己就会很有成就感、幸福感。如果后来圈内的每个人都买了同档次的轿车，自己还会有幸福感吗？没有了。此处的开心和不开心，与物质根本没有关系。其他朋友有轿车，并不会降低自己的轿车档次，自己在物质上没有什么损失，但精神上却会不开心。如果圈里的 10 个人当中，自己是第 8 个买轿车的人，那自己就不会有什么幸福感了，只是感觉很平淡，有了一个代步工具而已。如果自己是最后一个买轿车的人，则即使轿车拿到手，也不一定感到开心，只会有一种填补失落的发泄和解气。

这都说明我们都是自私的。只希望自己独占好东西，而不愿别人拥有，但这是绝不可能的事情。

释迦牟尼佛在 2500 多年前，就把这些理念告诉了我们，但世人却不但不相信，还给佛教贴上了消极、悲观等标签。在 21 世纪的今天，很多人不但解决了温饱，而且拥有了巨大的财富，但现状我们都看到了。

我们要学会放下这些离谱的自私，否则我们的精神就会出问题。如果一生都为虚荣所驱使，我们就绝不会有幸福。虽然普通人不可

能立刻放下所有的自私，但如果有人对如何放下自私感兴趣，则大乘佛法给我们推荐了非常多的方法，通过大乘佛法的理念与训练方法去锻炼自己，我们就会逐步变成会关心别人、会分享幸福的人，也即我们平时所说的菩萨。

我们不能认为，菩萨就是泥塑的，高高在上、一动不动、不会说话、不会思维的佛像，这只是菩萨的形象，而不是真正的菩萨。真正的菩萨，也是看起来普普通通的人。只要努力，所有人都有机会成为菩萨。当成为菩萨后，不会在小问题上与人计较，而是无条件地奉献，哪怕为了众生鸡毛蒜皮的事情，他都无怨无悔地甘愿奉献。他们的一举一动，都是光荣、伟大的，因为没有自私与欲望，所以他们没有痛苦与焦虑，非常幸福自由。他们的无私奉献，不是说给别人听，或做给别人看，而是发自内心地、无条件地为众生服务，并且愿意牺牲自己的一切。所谓的服务项目，不但包括扶贫、当义工，最关键的，是让所有人明白世界的真相，人生的真相，让所有人彻底摆脱轮回痛苦——物质贫乏的痛苦，与精神空虚的痛苦等。

菩萨与非菩萨的界限，就是放下自私心，从骨子里关心天下所有的生命。此处的生命，不单是人类，也包含了蚊子、蚯蚓等在普通人眼里根本不当一回事的小生命。因为，虽然从某些人的角度来说，动物的生命也许没有任何价值，但是对动物自己来说，却有着珍贵的生命价值。比如说，人类不希望有蚊子，认为蚊子是害虫，该被打死。但假如换一个角色，从蚊子的角度来说，它的生命却是异常宝贵的。我们没有资格为了自己的利益去伤害任何一个生命。

如果有害无利或弱小微贱的东西，都可以消灭。那假如真的有

外星人，他们的智慧、知识都超过了人类。那么，当有一天比我们更有实力的外星人来侵略地球的时候，我们能不能也用上述逻辑来说服自己接受外星人的侵略与凌辱呢？我们还会不会说这是合理的呢？我想答案一定是否定的。既然如此，那我们又凭什么去杀害其他小生命，或伤害另一个弱势群体呢？

我们不能一切都从自己的立场去判断，永远只考虑自己的利益，永远都以自我为中心，把自己的观点强加给别人。这就是佛教中名副其实的平等观。人类历史上发生的所有悲剧，其衍生、发展的源头，就在于不平等。所以，我们可以这样说，佛教是所有文化中最和谐、最平等的文化。很多人因为不了解佛教，只是从外表上看到佛教的一些宗教色彩，而没有进行深入的研究，也许不会同意这种说法，但相信对佛教有所研究的人，都会有同感的。

所以，我们一定要下决心，努力让自己有一天能成为有能力帮助别人的菩萨。当然，这说起来很简单，做起来却并不容易。

也许有人会说，我既没有钱，也没有名声，怎么可能帮助众生呢？有钱有势并不代表有能力帮助别人，无钱无势也并不意味着没有帮助别人的条件。有一本书的书名，就叫《穷得只剩下钱》。我想，对不太了解金钱的人来说，这个题目也许有点别扭，既然有钱，怎么会是穷人呢？但了解金钱本质的人却知道，这话说得没错，有钱不是富裕的全部内容，没有钱也并不代表贫穷。即使没有钱，同样也可以给人以精神力量，让别人明白一些道理，之后从精神的痛苦中摆脱出来。

同时，我们也要反问自己，什么样的人才能完成拯救众生的工作呢？只有像释迦牟尼佛这种智慧已经发展到顶峰，把所有的自私、

欲望等都断除的人，才能完成这个工作。

打个比方，一个普通人要想成为大学教授，首先自己必须去念书，等具备了相当的知识与经验之后，才能胜任教书的工作。同样，要帮助众生，最好能先向释迦牟尼佛看齐。

当然，现代人在享受西方科学成果的同时，也接受了很多西方的垃圾文化。目前的现状，是我们越来越浮躁，连静下来坐一个小时都办不到，不想看书，更不可能禅修，这样恶性循环的结果，又如何能得到幸福呢？

我建议大家，在追求物质享受的同时，也要将现代文明与传统文化结合起来，并落实到生活与工作当中，这样一方面对身边的人有帮助，另一方面自己也能活得很开心。

（三）过度的执著，无形的杀手

痛苦的第三个来源，是执著。

什么叫执著呢？

举个例子，两个人感情非常好的时候，其中一个人的一举一动，都会对另外一个人产生非常大的影响，这就是在乎、执著的结果。很多家庭、夫妇之间的矛盾，都是执著产生的。如果有一天两个人真正分开了，互不关心、互不执著、形同陌路，则相互之间不会有这么大的影响，无论对方对自己好不好，都无所谓，更不会紧张计较、频生痛苦。这就是没有执著的表现。

执著有很多层次，从高层次来讲，佛教认为，把周边的一切，包括人和物质，都看得非常实在，就是执著。执著会产生欲望，随后导致痛苦。

不要说佛教，包括科学都告诉我们，世界并不是实有存在的。

以颜色为例，物理学家告诉我们："颜色不存在于物体的本质当中，而是在观看者的眼中，是由物体发射或反射出某种频率的光所引发的感觉。"物质的颜色，只是频率、波长不一的光波投射到我们的眼中而产生的幻觉，并不是真实、客观的东西。关于这一点，释迦牟尼佛在 2500 年前就告诉我们了。但我们仍然会把衣服的颜色当做真实存在的东西，经常到商场去为自己搭配各种各样的颜色，并挑剔、嫌弃过时、老土的颜色。很多有钱人每天穿什么颜色的衣服，佩戴什么颜色的饰品，房间布置成什么颜色，都是由私人设计师或电脑选配的，可谓精心、讲究到了极致。为了变换衣服、房间的颜色，花费了很多的金钱，付出了很多的代价。

想必各位都看过《黑客帝国》，这个电影所传达的理念就是：整个世界不是真实的，而仅仅是一个电脑程序。将电脑植入人的大脑，然后通过程序来感知世界。虽然这是科幻电影，但该片的导演，是对佛教很有研究的。他拍摄此片最重要的意图，是想告诉大家：世界就像一个电脑程序一样虚幻不实。电脑程序一旦有变化，世界就会发生相应的变化，如果电脑程序崩溃，世界就会瓦解。

佛告诉我们，就像晚上做梦的时候，在梦里看到的所有东西都显得非常真实，与现实生活完全没有两样，但醒过来以后，才知道原来都是假的一样，我们的现实生活也是一场梦，而且是一场多生

累劫无法醒来的梦。除非有一天我们能学佛，懂得佛法的道理，之后像禅宗所讲的明心见性、恍然大悟或者顿悟，才能让我们从红尘大梦中醒来。虽然这并不是每个人都有的机会，但在懂得这些理念之后，我们就能把一切东西，像《金刚经》当中所讲的一样，当做“梦幻泡影”，那样就不会活得这么辛苦、这么累。

当然，如果真的有一天，我们恍然大悟了，也不会像很多人担心的那样，放弃家庭、放弃事业，消极遁世、不负责任。很多证悟了的菩萨，其外表可能是一个领导、一个商人或一个清洁工，但他们的内心却不会把世界看成实有的东西，而是随缘——随着因缘走。他们知道，现实生活中的所有事物，都逃不脱因果循环的罗网，都不是随着我们的喜好而发展的，不会为人的意志所转移，该发生的就会发生，不是我们想有就有，想没有就没有的。虽然我们的主观意识无法改变世界，但我们可以调整自己的心态，以正常、健康的心态去面对客观的处境，这样也能增强幸福感。

很多人因此认为，佛教也和其他宗教一样是唯心主义，其实佛教根本不是唯心主义，这都是不了解佛教的说法。

这些理念并不是教条，我们可以用现实中活生生的事例来证明：比如，用我们的肉眼去看，瓶子是静止的，瓶壁的分子之间也是紧致细密、没有任何空隙、不会漏水的。哪怕我们瞪着两只眼睛看一整天，也看不出瓶子在运动，但是，物理学告诉我们，瓶子是运动的，科学家称之为布朗运动，因为第一次发现这个秘密的科学家叫布朗。

实际上，释迦牟尼佛在 2500 年以前就告诉我们：一切有为法，都在因果当中循环、生灭。

物理学是用运动来表述瓶子的状态，但佛教所用的生灭一词显得更加确切。譬如说，就像地球围绕太阳运转一样，原子核周边的电子一直都在围绕原子核运转，其运转速度可以高达上千公里每秒，物理学中称之为运动。我们可以假设，电子的转动是从东边出发，之后运转到南边，然后再走到西边、北边的位置上，或者是往相反的方向转动。但佛学告诉我们，实际上，经过东边的电子，根本不是经过南边、西边与北边的电子，因为东边的那个电子在位于东边的当下已经消失，后面的所有电子，都是新诞生的。所以，用生灭来描述更为精确。

同样，用我们的肉眼看楼房，包括地板、墙壁，都感觉是静止的，但世界上根本就不存在一个静止的楼房。我们看到的这么多的静止物体从哪儿来的呢？都是地地道道的错觉，来自于高速运转的一种错觉。所以《金刚经》里说："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。"既然一切都是幻觉，那我们还有必要这么执著吗？这样反复思考，就比较容易断除执著，这是佛陀给我们指出的缓解压力的方法。

很多人根本不知道，我们自己的内心，也有它演变的自然规律。多年以来，现代科学忽略了精神领域的研究。即使有一点精神方面的研究，也才刚刚开始。但是，对我们个人来说，幸福与不幸福，却与内在的精神有着密切的关系。要追求幸福，就需要正确的方法。

从佛教的角度来说，执著是痛苦的首要因素，物质等都是次要的。所以，单靠外界的物质条件来让自己获得幸福，是不可能的，即便物质具备这样的能力，地球也没有这么多的资源。比如说，虽然美国人口还不到全球人口的5%，但他们却消耗着全球资源的34%。如

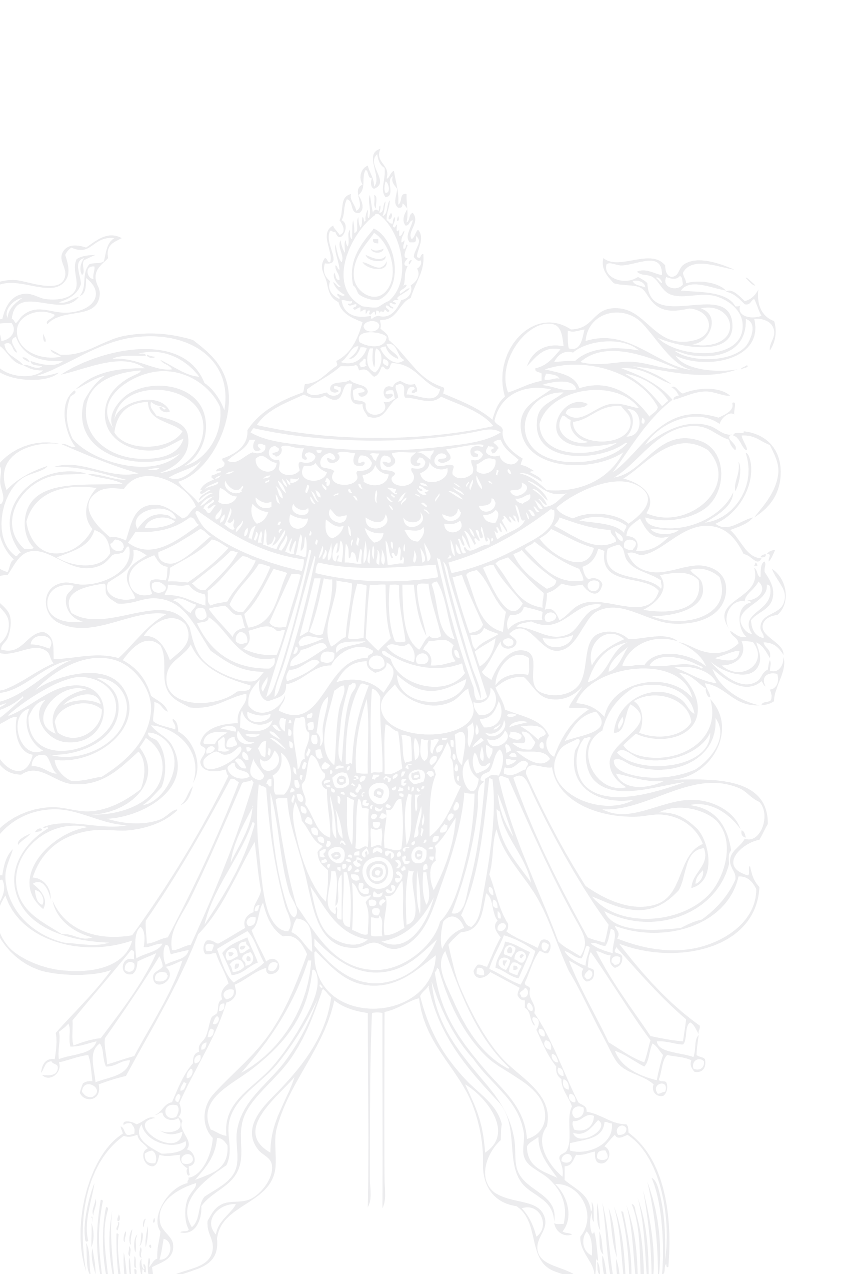
果全球 70 亿人口都想过上美国人的生活，就需要三到五个地球才可以承担，这显然不可能。所以，要想获得幸福，只有调适自己的内心，并适当地往内心去寻找。

在得知痛苦的来龙去脉以后，首要工作，就是如何解决这些问题与矛盾。佛陀认为，解决痛苦，有两种方法：一个是通过一些观念来改变我们原有的认识，从而缓解我们的压力；另外一种方法，就是禅修。佛学一直都在着力于此方面的研究，并给出了一定的答案、方案，若能吸收并实践这些理念，再加上现代科学赋予人类的物质财富的完美结合，也即现代文明和传统文化的结合，就能让我们在拥有足够物质的同时，设法控制精神上的上述三个缺陷，把心态调整到最佳状态，拥有丰富的精神财富与健康心灵，这样就能使我们的生活越来越健康、越来越幸福，也能使整个社会往健康的方向发展。




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

如何面对痛苦和幸福



LUMINOUS WISDOM
慧灯之光


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

很多佛教徒虽然懂得不少佛教理论，甚至还学过五部大论——中观、因明、慧度等深奥的佛法精华论著，但因为修行的问题没有解决，所以无法处理好生活中出现的各种矛盾，无法将学到的佛教理念落实、应用到生活当中，时常被生活中千奇百怪的难题弄得焦头烂额。

按理来说，修行人与普通人解决问题的方法应该是不一样的。但因为我们的学佛往往停留在字面上的理解，修行却没有跟上，所以只有听经闻法的福德，而不会有实际的效果。面对生活的重重压力时，也与非佛教徒毫无两样。在这一点上，我们都需要进步、需要成长。

一、如何面对痛苦

六道轮回处处皆是痛苦，不是苦苦就是变苦，不是变苦就是行苦，尤其是末法时代，更是离不开痛苦。尽管所有生命都不愿意接受痛苦，但不管愿不愿意，所有的生命都要面对痛苦，谁都无法逃避。

世人没有面对痛苦的方法，所以渴望幸福，害怕痛苦。包括动物也一样——都希望不愉快的事情早点过去，幸福快快来临。在这样的期盼中，一生就这样蹉跎过去了。

修行人也会面临痛苦和幸福这两种境遇，如何把幸福，尤其是痛苦，转变成修行的助缘、顺缘，就显得非常重要。如果没有正确的方法，痛苦和幸福就会变成修行的障碍，这样不但修行没有进步，连正常的生活都会受影响。

在面对痛苦时，如果能以正知正见去对治，痛苦就不一定有害；反之，如果没有正知正见，痛苦就会让我们心烦意乱、焦躁不安，甚至走上绝路。

我曾经写过麦彭仁波切的一个《如何将病苦转为道用》的修法（见《慧灯之光》），但我们面对的不仅是病苦，而是现实生活当中各种各样的痛苦，该怎么样去面对呢？

此处我不是凭自己的经验，而是根据以前的高僧大德们丰富的修行经验、教言与证悟，来为读者作简单的引导。

面对痛苦的方法，可分为四个阶段：一、认定什么是痛苦；二、确定痛苦的来源；三、战胜痛苦；四、解决痛苦的方法。

（一）什么是痛苦

从佛教的观点简单地说，痛苦不是物质，也不是任何物质的运动，而是精神的一种特殊感受。

感受是属于精神领域特有的东西，钢筋、水泥、砖头、玻璃等物质不会有感受——既不会感到痛苦，也不会感到幸福。人死了以后，尸体也和石头、砖头一样，在接触外界的任何东西——地、水、火、风时，都不会有反应。因为它没有意识，所以感觉不到任何痛苦或幸福。

精神可分为两种：一种叫做分别精神，也即“分别念”；另一种叫做无分别精神，也即“无分别念”。

眼、耳、鼻、舌、身的感受，只有感受没有思维，所以叫无分别念。当我们生病的时候，不管我们的意识怎么样想，身体却能分分明明地感受到一种强烈的痛苦，这就是无分别念。

当看到、听到一个东西的时候，以第六意识去思维、分析对境的好坏与否，就叫做“分别念”，第六识所感觉到的痛苦，就叫做分别念的痛苦。

（二）痛苦的来源

因为痛苦或者快乐产生时，能检测到大脑某个部位的脑波会有所变化，所以有些人认为：痛苦与快乐是大脑活动的产物。其实并非如此，大脑只是一种工具而已，意识依靠大脑，可以辨别、感受外面的东西，但痛苦与快乐本身，却不是由大脑产生的。

佛学经典中多次探讨并论证过，痛苦来自于我执或执著，这是从另一个角度讲的；此处的结论是，痛苦和幸福的产生，不是来自于外界，而是与我们自己的观点、习气或习惯有着密切的关系。所

有的痛苦，都是我们自己的执著创造的。

无分别识的痛苦多半与我们的意识没有太大关系，但修行能力达到一定水平的时候，也可以转变无分别识的痛苦。但目前我们要转变的，是第六意识的痛苦，也即分别识的痛苦。

譬如，当我们开着一辆昂贵的名车时，也许会觉得很有面子、很了不起，傲慢当中夹杂着轻飘飘的快乐，这种快乐就来自于第六意识。从无分别识的感觉而言，开名车与开好一点的普通车不会有那么大的差别，但第六识却觉得非常不一样。同样，当我们穿名牌衣服时，也会有满足、快乐、洋洋得意的感觉，这也不是名牌衣服创造的，而是我们的意识创造的。因为从无分别识的角度来看，质量好一点的衣服与名牌衣服的触觉是一样的。如果一个人不懂得辨别牌子的真假，另一个人拿一件普通衣服给他穿，并告诉他那是世界顶级名牌，他也一样会产生满足、快乐的感觉。

当有一天，我们失去了名车，穿不起名牌；或当我们发现邻居有更好的房子、车子时，痛苦又开始萌生了。虽然我们仍然有衣服穿，不会挨冻受饿，无分别识已经满足了，但分别识却会觉得丢人现眼、低人一等。可见，这些感觉都是第六意识创造的。

虽然佛陀不否定物质生活也可以带来一部分幸福，世上有少量表面的幸福，也来自于外界。幸福与痛苦，并不是与外界完全没有关系，但却不是最主要的关系。幸福本身并非来自外界，而是来自内心。要想获得幸福，只有往内心去寻找；要真正解决痛苦，也只有往内心寻找解决方法。所以，我们不能迷迷糊糊地做着金钱能带来所有幸福的美梦，因为金钱不能带来所有的幸福。

启蒙运动时代的代表人物——法国思想家伏尔泰、机械唯物主义者拉梅特利在内的很多西方哲学家都认为，痛苦与快乐来自于外界，幸福不可能从内心产生，要寻找、追求幸福，一定要在外界去寻找。因此，西方人长时以来，一直鼓励人们往外追求幸福、寻找快乐。

一般人本来就误以为，幸福快乐来自于外界，再加上这些学者们的大肆鼓吹，所以在西方工业革命以后的几百年中，大家都拼命往外去追求幸福。但众所周知，尽管近年来西方发达国家的国民收入越来越高，但幸福指数却越来越低。到了今天，越来越多的人开始感觉到，这种追求是错的，一切的努力可以说已经走向失败了。

佛教的精神导师们一再告诉我们，内心不要太脆弱。内心脆弱的人，更容易产生痛苦。

什么叫做内心脆弱？什么样的人会内心脆弱呢？

坚强和脆弱也许与遗传也有一点关系，有些人生来就比较坚强，有些人先天就比较脆弱。但绝大多数与环境、教育背景以及自己的习惯有很大关系。从小生长在富裕家庭当中，然后又在贵族学校读书出来的人，相对来说精神比较脆弱。因为精神脆弱，所以在任何问题上都很计较、很挑剔。养成这样的习惯以后，会越来越严重，以致发展到对任何人、任何事和任何环境，都产生强烈反感，所有东西都看不顺眼，找不到真正的满足感。最后的结果，是觉得生活没有意义、没有乐趣，最终可能会走上极端的路。

所以，我们要学得坚强一些，不要让痛苦轻而易举地就在心里生起。

总而言之，痛苦的主要来源，就是自己的执著。

（三）战胜痛苦

此处所谓的战胜痛苦，并不是彻底断除痛苦的根源，从此以后再也不发生类似的痛苦。只有最后解脱的时候，才可以达到这样的目标。就目前而言，用修行的方法把痛苦转为道用，使痛苦不至于影响自己的修行与生活，就叫做“战胜痛苦”。

现实生活中遇到的痛苦，有可能来自于金钱、感情、婚姻等，没有修行的普通人，很难战胜这些痛苦。一般人会在外界中去寻找痛苦的根源，他们解决痛苦的方法，也是改变外境。比如说，假如一个人对另一个人很不满，若不解决这个心病，就会一直窝在心里，让自己很痛苦。为了解决这个痛苦，他就可能会去打人、杀人，最终实际上并没有战胜痛苦。只有名副其实的修行人，才不会受到痛苦的影响，才能真正地战胜痛苦。

（四）解决痛苦的方法

我也了解过一点儿心理学的治疗方法。我个人认为：虽然那些方法对有些人有帮助，可以让当事人暂时轻松一点，但终归是临时性的帮助，而不是行之有效且一劳永逸的办法。

有一位心理医生说：有人因为婚姻问题而痛苦时，他会告诉当事人，想象把对方装在一个箱子或口袋里，关严上锁以后，从十几层楼上的窗户扔出去，然后想象这个人再也没有了，从这个世界、从自己的生活中消失了，这样心里也就比较容易离开对方、放下对方。再出问题时，又故伎重施。这个办法虽然看起来很好笑，但对有些

人还是有一点缓冲高压的作用，却不能解决根本问题。

凡夫总是这样，每当遇到痛苦时，第一个反应，是想把外在世界的痛苦连根拔掉，但对凡夫而言，有些东西是无法推翻和断除其根源的，只有兵来将挡、水来土掩，用卓有成效的不同方法去面对。

佛教解决痛苦的方法，可以分为两种：一是从世俗谛的角度来解决；二是从胜义谛的角度来解决。

1. 世俗谛的方法

当遇到痛苦、自己做错事或失去执著之物等的时候，应该从两个角度去考虑：第一、通过修行，减轻痛苦；第二，也是更重要的，是将痛苦转为道用。

（1）制止、消除或减轻不愿意接受痛苦的心态。应当思维：我这样痛苦不但于事无补，而且伤心痛苦也是有害身心的。

轮回当中肯定会有很多痛苦等待着我们，每个凡夫的命运都大同小异——都有生老病死，所有人终究都会死掉。怎么样死去，谁都说不清楚。父母可能会离开我们，婚姻、家庭、感情、金钱、工作上也会出现一系列的问题。遇到痛苦的时候，如果始终都是拒绝、抵抗、逃避，不敢面对、不敢承受，只能说明我们的抗压能力很差，内心不堪一击。因为内心非常脆弱，无法面对和接受痛苦，出于本能而习惯性地逃避痛苦，时间长了，我们的内心只会越来越脆弱。任何问题都斤斤计较、挑三拣四，外在环境再好都没用，依然会什么都看不顺眼。

长此以往，只会导致内心越来越容易受到伤害，没有任何东西

让自己感到幸福。这样给我们带来的创伤更大，最终肯定会在痛苦面前倒下，使自己成为最大的受害者，而没有任何益处。所以我们现在就要做好充分的准备，在没有遇到问题之前，一定要锻炼自己的心智，否则即使理论上知道痛苦和幸福来自内心，但关键时候却用不上。

不同的人看相同的问题，结果也不一样，这也与当事人的内心有着很大关联。一般来说，凡夫的内心脆弱易感，而圣者的内心却非常坚强。譬如说，在佛陀即将圆寂时候，周围有很多阿罗汉和修行人围绕着。虽然大家都知道释迦牟尼佛要圆寂了，自己将失去一位伟大且不可多得的导师，但所有在场的阿罗汉都很平静，唯有阿难因为没有证悟，只是凡夫，所以在释迦牟尼佛床角哭哭啼啼、悲痛异常。阿罗汉们并不是不恭敬佛，但因为他们已经证悟了空性，所以超越了痛苦。

综上所述，痛苦不一定是痛苦，幸福也并不一定是幸福，关键在于怎么去看待。

最好是通过打坐的方式静下来去思维，而不是边工作、边走路、边想。

比如说，当自己失去某个心爱之人或物，感到痛不欲生的时候，就打坐去思维：失去的东西能不能恢复呢？如果能恢复，那就不需要像现在这样伤心欲绝，只需恢复、还原就可以；如果永远都不可能恢复如初，那我就只能面对、接受这个现实。

也许刚开始没有效果，甚至宁可痛苦、难受，也不愿意这样去想，但只要坚持，慢慢就会想通这个问题。失去心爱的人或物，是轮回

中必定面临的自然规律，不仅我一个，所有人都将会有这样的一天，只是时间的早晚而已。痛苦只能折磨自己，对自己的生活、工作、修行各方面都有很大的负面影响。通过反反复复地思维，就能说服自己。虽然这些方法比较简单，但若能真正运用到生活当中，是非常有帮助的，大家都应该去试试。

若能依靠这个简单的方法去面对痛苦，就能闯过一个个的难关，之后就会发现，不但再大的痛苦自己都能顶得住，而且痛苦也可以不再是痛苦，其自身也有很多优点，它的正面作用要比负面作用多得多。就像有些治疗手段虽然让病人很难忍受，但治疗结果却出奇地有效一样。所以不能习惯于抗拒痛苦，而要学会面对痛苦。

但是，在修四个对治力的时候，却不能这样得过且过，而是要对过去的罪业深深地感到后悔，并对罪业的苦果生起极大的怖畏之情。对罪业越有后悔心，清净的能力就越强。

世间人也许会不理解：为什么要接受痛苦呢？正因为如此，他们永远也不会得到真正的幸福。

佛经中讲过这样一个故事：有一个人在当国王的时候，过着豪华奢靡的生活。因为没有忍受过一点不舒服，所以在铺了十八层各种丝绸床单的下面有一粒豌豆，他都能感觉到，并且不能忍受；后来他不但失去了王位，而且一贫如洗，过着贫苦窘困的生活，只好到山上砍柴维持生计，因为连一件上衣都没有，他只能光着膀子背柴。天长日久下来，他不但丝毫感觉不到痛苦，还觉得很正常。

虽然这只是个故事，但现实生活中也有类似的例子。

如果遇到一个痛苦时，不去消极地抗拒，而是勇敢地面对。过了这一关，下次遇到类似痛苦的时候，就可以坦然、平静地接受，这就是战胜了这个痛苦，自己也就是这次与痛苦较量的胜利者。这样长此以往，就可以增强自己的心力，战胜所有的痛苦。

（2）对痛苦发起欢喜心，勇敢地面对、接受痛苦，化痛苦为修行的助缘。若能掌握内心的奥秘，一旦遇到痛苦，不但能勇敢、坦然地面对，还会因为懂得痛苦和幸福是难得的修行机会，而生起欢喜心。

世间常听到一句话：化悲痛为力量——把伤心、难过、悲痛甚至痛不欲生的情绪，都转化为修行路上前进的动力。

如何转化呢？有七种修法：

① 化悲痛为出离心

这个修法的原理是：把痛苦和出离心融合在一起修持，就可以把悲痛欲绝的痛苦，转化为出离心，而且效果非同寻常。

修法有两种：打坐观修和出坐以后的思维

第一，打坐的修法：

先以毗卢七法坐式坐在禅垫上，然后依次修皈依、发菩提心、排浊气、祈祷上师三宝化光融入自心。之后开始思维：

轮回当中不可能没有痛苦，所有众生都一样会有痛苦。上至国家总统、高官富豪，下至平民百姓、小偷乞丐，乃至蚊蚁等小生灵，都有痛苦。遇到痛苦的时候，金钱、权力都无法解决，唯一的方法，就是把痛苦转化为道用。

给我造成痛苦的，就是我自己的执著。对任何东西有执著，它一定会给我们带来痛苦。

所以佛经上一再告诫我们：要放下！

放下就是不执著，只要不执著，就不会痛苦。

佛陀告诉我们：因缘产生了世间的一切。痛苦与快乐的缘，是客观因素；因，是我自己的执著。

比如说，上一世或再上一世造成的善业或罪业，都是让我们流转轮回的因缘。即使是阿罗汉，此生也有很多过去的业没有消尽。若能断除执著，过去的因就无法成熟。就像种田，即使有了种子这个因，但如果没有潮湿、温度、阳光等缘，也没办法发芽。我们过去的善恶，就像一粒种子。如果没有执著，也没办法成熟。

佛陀告诉我们，万事万物是无常、有漏、痛苦、空性的，不值得我们去执著。若能通过修行，体会到佛说的这些道理，就能放下执著，远离痛苦，获得解脱。

在轮回这么一个恶劣的环境当中，一切都是变幻莫测、不由自主的，包括我自己的内心，也一点都不自由。贪心、嗔心、愚昧、嫉妒、傲慢等烦恼会让我心烦意乱、不得解脱。没有自由的人一定会跟着外境的变化而变化，这很正常，没有什么值得大惊小怪的。

如果我能像佛菩萨和阿罗汉那样，不随外界的变化而变化，始终保持如如不动、平稳悠然的心态该多好啊！

遇到这样的痛苦，也不是第一次经历了。在无始以来的轮回中，我肯定经历过成千上万次类似的痛苦，甚至还有过更大的痛苦。在

没有得到一地菩萨的果位之前，所有凡夫不仅曾经有很多痛苦，未来还会面临更多、更残忍的痛苦。但我到现在还没有厌倦这个世界和轮回，还没有出离心，还希望在轮回中得到幸福。我真是愚昧透顶、蠢不可及。

尽管对我自己而言，这次经历的痛苦是巨大的痛苦，但与地狱、旁生、饿鬼的痛苦相比，我这个痛苦根本不算什么。如果这点痛苦都无法接受，以后又如何去面对地狱、旁生、饿鬼的痛苦呢？如此看来，除了修行与解脱以外，世上任何东西——金钱、名声、地位、婚姻、家庭、感情等一切，都是暂时的，没有意义。我一定要好好修行、追求解脱，如果再不修行，后果是非常可怕的。这就是出离心。

第二，出坐以后的思维：

当我们遇到痛苦的时候，走路、坐车等随时随地都可以思维上述的内容。

这样观修之后，就能把痛苦转化为修行道路上前进的动力，这也称为化痛苦为道用。

这个修法可以起到两个作用：其一是通过思维，可以平静地接受痛苦。其二，不仅能接受痛苦，还能把痛苦转化为道用，变成修出离心的动力。

修出离心、菩提心，就是断除执著的有效方法。

一定要有针对性地处理事情，要将一切矛头的焦点对准执著，将执著彻底斩除。没有针对性的烧香、拜佛、念经等善法虽然好，但不能彻底解决问题，这一点非常关键。

就像有些专修断法古萨里的人，会故意去到一些鬼神出没的地方，砍断树木、破坏神山，以激怒山神、鬼魅等，之后就会出现打雷、刮风等各种各样的恐怖景象。因为能感觉到鬼神的存在，所以此时我执会特别明显，即使是平时胆大包天的人，也会吓得魂不附体——这次我逃不掉了，只有死了，怎么办啊？！当这个想法出来的时候，立刻观修般若波罗蜜多的断行修法，效果会出奇地好。

同样，遇到巨大痛苦的时候修出离心，与没有痛苦的时候修出离心，前者的效果要好得多。

常听到有人说，这种痛苦为什么又轮到我头上了？肯定是我们呀，我们的内心如此不自由，痛苦必然会降临到我们头上。

没有修行的人，因为不相信轮回、因果，以为死了就可以一了百了，所以往往会走上极端的路。

修行人却可以通过佛陀的教育知道轮回的本性，继而勇敢面对痛苦，并生起强烈的出离心。这就是我们最终要达到的结果。

② 悲痛转化为皈依

由于亲身经历了巨大的痛苦，所以能真切地体会到轮回就是痛苦的聚集地，无论再有钱、有地位，都不能避免痛苦。

比如说，在一个和睦的家庭中，夫妻、兄弟、姐妹非常好，大家都希望能这样一辈子在一起，相亲相爱、其乐融融。但总有一天，其中的某个人会去世，如果没有心理准备，家人就会感受巨大的痛苦。

金钱、名声等所有的东西都是一样，越是有执著，越会给我们

带来痛苦，只要流转轮回，痛苦就无法解决。

唯一能解决痛苦的，不是其他怙主或依处，既不是科学家、哲学家，也不是父母、朋友、同学、同事，而是佛、法、僧三宝——依靠佛陀与僧众，按照佛的指导去修行佛法，才能断除烦恼与执著，放下执著之后，世上所有的痛苦，都能在当下一瞬间彻底断除。

但很多人的想法恰恰与之相反，遇到痛苦的时候，第一反应不是设法控制自己的心，放下执著，而是千方百计想创造一个外在的条件，来让自己不痛苦。这是凡夫无始以来的一贯做法，但我们却一次又一次地失败了，从来没有成功过，所以至今都是凡夫，没有断除烦恼、得到解脱。

如今依靠过去的福报，让我们有机会得到一个人身。我们一定要利用此人身脱离轮回，其首要条件，就是皈依三宝。在深深体会到佛法僧的伟大和能力之后，就会虔诚、急切地希望皈依。

没痛没病的时候，虽然也知道医生和药物的作用，但感受却不是那么真切与强烈；只有自己生病的时候，才能深深体会到医生的重要性和必要性。皈依也是一样，因为已经亲身感受到痛苦的逼迫，所以想逃离的意念要比平时修皈依的急迫感强得多，这样就能把悲痛转化为皈依的因缘，并修出发自内心的皈依感。这样一来，悲痛不但不是违缘，反而成为修行道路上前进的动力了。

若能想通这些道理，就能适当控制自己的执著，执著降低一点，痛苦也将随之而减弱；痛苦减少了，修行也会有进步，这样就有了双重的利益。

③ 消除傲慢心

平时如果有点钱财、权力、才华、学问或其他值得夸耀的东西，就会非常傲慢，自以为了不起，是上层人物、社会精英；有些佛教徒因为没有好好修行，稍微闻思了一点佛教理论，或守持了某些清净戒律，就会有高人一等的感觉。当痛苦来临的时候，一切都崩溃了，那时就能深深体会到：虽然修了这么长时间，但遇到这么小小的痛苦，我都承受不了，可见自己的修行是多么的差劲，我有什么值得骄傲的？这样一来，不但傲慢心自然而然荡然无存，而且以后也会加倍努力地闻思修。

如果没有亲历难以堪忍的痛苦，仅靠观想式的修行，是很难达到这个效果的。所以我们要对痛苦充满欢喜心，通过痛苦的磨砺让自己的内心真正坚强起来。从此以后，再大的痛苦和违缘都不怕，任何困难都不但不会阻碍我们的修行，反而会让我们的修行有长足的进步。

④ 清净罪业

遇到巨大痛苦时，相信因果轮回的人就会去思索：虽然我这辈子没有做错过什么错事，但痛苦不可能无因无缘地从天而降。每个痛苦都有一些客观和主观的因素：因为我过去造了罪，现在才会承受这个果报；仅仅这么小的一点痛苦，都把我折腾得这么厉害。如果有一天更严重的罪业果报成熟了，我将如何面对？如果现在仍不悔改、继续造罪，以后还将承受更大且无穷无尽的果报，这样恶性循环下去，将永远无法摆脱轮回。就像生病必须清除病根一样，如果不要有痛苦，就必须清净过去所造的杀、盗、淫、妄等罪业。

清净罪业的方法有两种：一是在未受果报之前忏悔罪过，从而消除业障，以后不再承受果报；二是接受罪业成熟后的果报，从而消除往昔所欠的业报。

痛苦在无形中告诉我们：面对痛苦本身，就是偿还果报。就像粮食成熟的时候，它的种子也不存在了一样。感受痛苦以后，很多罪业也随之而清净了。承受就是消业，幸亏自己的业没有成熟在地狱、饿鬼、畜生道中，而是成熟在人间，这应该是好事，我应该为此而高兴。若我懂得取舍，就可以利用这个痛苦，做很多对今生来世有帮助的事情，而且能让我意识到清净罪业是多么的重要，之后会全力以赴地以四对治力修金刚萨埵，把悲痛转化为解脱的顺缘。

另外还应该想到：这个罪业的果报是如此的残忍和难受，虽然给我带来了一些好东西，但我还是不希望这样的痛苦重演。那所有的众生也不会希望这样的痛苦降临，我们还应该为救脱众生的苦难而发菩提心。

养兵千日，用兵一时，长期的闻思修，就是为了面临生老病死等痛苦。虽然学习因明、中观等五部大论很好，我们非常赞叹，但这些理论对现实生活的支撑力究竟有多大？我们需要思考一下。如果没有证悟空性，这些都无法发挥作用。遇到痛苦的时候，即使理论学得再好，也一样会手忙脚乱、不知所措，修行、生活都会乱套。而此处介绍的方法，却是很基础的修法，对实际生活非常实用，随时随地都可以学以致用。希望我们遇到痛苦的时候，都能即时采用这种方法，这样就能无所畏惧地面对困难了。

修的时候，专修一种，还是每种都修，可以自己安排，怎么修

都可以。但在一坐当中，最好只修一个法。

⑤ 痛苦转化为行善的动力

在承受痛苦的时候，我们也可以转念一想：好在自己还是在承受人间的痛苦，如果真有一天，自己必须面对地狱、饿鬼道、旁生道的痛苦了，那又该如何应付呢？所以我应该为眼前的痛苦而庆幸。

想不接受痛苦，就一定要积累福德，制造不痛苦的因，那就是行善，这是因果的自然规律。

虽然平时我们也懂得这些道理，但在面临痛苦的沉重打击之后，才能深深体会到世间轮回并不是像我们想象得那么完美、幸福，而是苦难重重。这样就能把痛苦转为行善的动力。本来学佛的人在行善、断恶方面就比较精进。通过体验痛苦，就会更加努力地精进修行。

⑥ 痛苦转化为慈悲心

大乘佛法的灵魂，是菩提心；菩提心的基础，是慈悲心。没有慈悲心，就不可能有菩提心。

什么东西能让我们不由自主地产生慈悲心呢？那就是痛苦。当深深体会到轮回众生都会面临巨大痛苦，自己哪怕再痛苦，还听过一些佛法，懂得一些佛教道理，知道所有的痛苦都是自作自受，是过去罪业造成的因，可以用因果道理来安慰自己，但其他众生却不懂这些道理，所以就会仇恨满腹、怨恨不休，同时更是痛苦不堪，更没有自由回避和逃避痛苦。这时，我们就很容易产生同情心和慈悲心，诚心诚意地希望所有众生远离痛苦，愿意将自己的幸福与他众的痛苦相交换，就叫做慈悲心。

此时最重要的，就是修悲心。在修悲心的过程中，会有两种结果和利益：第一，在修慈悲心的过程中，因为懂得了这些道理，所以能减轻我们的痛苦；第二，通过面对痛苦而产生大悲心，再面临痛苦时，也能应对自如了。

从很多人目前的现状来看，我们最急于要学的，既不是大圆满或其他密宗大法，也不是中观和因明等高深理论，而是如何处理现实生活中的一些问题——病痛、衰老、工作不顺利、家庭不和谐，等等。

这些修法平时要认真对待，如果平时不修，遇到痛苦的时候，临时抱佛脚，就不会有任何效果了。

⑦ 痛苦转为利他心

痛苦的根源，是自己从无始以来直到现在都有的爱我执。在任何问题上，首先把自己的事情作为头等大事，一切为自己考虑——为自己的幸福，去破坏他人的幸福；为自己的健康，去毁坏他人的健康乃至生命，丝毫没有利益众生和爱护众生的心。为了这个爱我执，造了罄竹难书的罪业。如今感受的痛苦，只是无数果报汪洋之一滴，但对我的打击都如此沉重，让我伤痕累累、无力直面。

我们清楚，所有痛苦的来源，就是爱我执。因为有了爱我执，就一定会造业，会为了自己的种种利益去杀盗淫妄，之后必将面临成熟的果报。承受果报之际，又不懂得一切都是作茧自缚、自作自受，而将一切都怪罪于他人，继而产生无法遏制的仇恨，并因仇恨而继续造业，这样恶性循环的结果，就是永无休止的苦难轮回。如果不想再感受痛苦，就不能再像以前那样有爱我执，一直都为自己算计，

不替他众着想。从此以后我要无私利他，关爱、护持一切众生。

《入菩萨行论》中有自他相换和自轻他重的修法，大家一定要修。其中首先讲的道理就是：遇到痛苦时，要去寻找痛苦的根源。其中会有客观因素，但它不是制造痛苦的根本因缘，而只是一个助缘。最根本的原因，还是自己制造的罪业。凡夫都有贪心，加上过去的因，罪业就会成熟。所谓贪心，就是爱我执，它就像种庄稼的肥料，能促使罪业果报的成熟。而阿罗汉那样的成就者，虽然也有业的习气或种子没有完全清净，但因为阿罗汉断除了贪心，所以这些业不会让他流转轮回。我们常说要发菩提心，要自他相换，但真正遇到问题的时候，都是事事处处为自己打算，所以生生世世都很倒霉、很受挫，这一切的根源，就是爱我执。尽管凡夫不可能一下子就断除爱我执，但通过菩提心的修法，就能逐步减少爱我执。

以后不管遇到巨大或轻微的痛苦，都应观修自他相换：将呼吸作为载体，呼气的时候，把自身过去、现在、未来所造的所有善根，再加上目前肉体与精神上的所有幸福和快乐，都通过呼出去的气，分享给天下所有的众生，然后观想所有众生都得到了自己所有的幸福；吸气的时候，将众生所有精神与肉体上的痛苦，都变成黑色的气体，吸到自己的体内，并融入到驻扎在心脏内部的爱我执上面，并将爱我执彻底摧毁。所有众生的痛苦都由自己一人承担，让所有众生都远离痛苦，最后再修无我。这是一个普通的自他相换修法。

另外，每次受到痛苦的时候，都要诚心实意地发愿：愿以我这次的痛苦，能代替所有众生的痛苦。希望世界上再没有第二个人感受这种痛苦。能够毫无造作地发愿最好，实在做不到，则即使是造作的也非常有功德。许多佛经里讲过，这个修法的功德是无量的。

以后遇到痛苦的时候，都要这样发自内心去观修，这样痛苦就可以变成修法的助缘，我们也不会像以前那样排斥痛苦了。因为有了痛苦，才可以代替所有众生的痛苦，才有资格去发心、发愿。虽然自己承受痛苦还是难以忍受，但如果能成为修行的助缘，我们就会甘愿去承受。经过长期的修行，就会养成习惯，即使是在晚上做梦的时候，都会这样去观修。在这种情况下感受痛苦，都是值得的。

无始以来，我们承受过无数次痛苦，却从来没有通过这个痛苦减少众生的痛苦，或积累过什么资粮，没有发过菩提心，只是白白地承受痛苦而已。现在通过这个痛苦，可以对众生发菩提心，还可以自他相换，这是多么值得庆幸啊！

以上七个修法，都是简便易行且见效快捷的重要修法，不但要打坐去修，还应兼以平时的训练。任何一个修法，都应持之以恒，并坚守先易后难的次第。先从比较小的轻微痛苦入手，经过天长日久的积累，才有可能把一个巨大的痛苦转为道用。若能按此原则长期坚持修下去，效果会非常明显，遇到痛苦的时候，就能显示出强劲的力量。

修法的目的，不能太自私。如果仅仅只在遇到痛苦的时候，为了减轻自己的痛苦而去修这些法，也会有一些作用，但意义不是很大，因为这是出于自私心，并不是为了真正发菩提心、慈悲心而修。

出坐以后，应该回向：祈祷上师三宝，让我能顺利成功地面对这次痛苦，并将痛苦转化为出离心、菩提心、慈悲心等。

很多佛教徒天天念护法，希望自己一切顺利，就是因为我们内心非常脆弱，不敢面对任何痛苦。当修法比较成功，内心不再脆弱

的时候，还可以祈祷上师三宝赐给自己痛苦、压力和不顺，请护法神给自己制造一些违缘，以强化自己的心力，提高修行的境界。

以上内容，是出坐以后的修法，也即世俗谛当中的修法。

很多人以为，烧香拜佛或捐钱做慈善就是佛法融入生活，其实这些只是佛法融入生活的一部分，而且是最肤浅、最表面的一部分。真正的佛法融入生活，就是修皈依、出离心、慈悲心、菩提心与空性见等，现实生活中遇到问题的时候，通过这些方法，就能轻而易举地解决。

2. 胜义谛的方法

只有在证悟空性以后，才能真正以胜义谛的方法对治痛苦。证悟空性的人，能深深体会到，现实生活就像一场梦。在梦里梦到父母或亲人死亡，悲恸欲绝、生不如死之际，若能突然从梦中醒来，则不需要任何对治与安慰，痛苦一下子就消失无踪了。如果不知道自己生活在梦中，或理论上知道，却没有亲身的感受，痛苦就不是那么容易化解；但在尚未证悟空性的时候，也可以适当地训练、观修：通过中观的推理方式，把给自己制造痛苦的外境，或者感受痛苦的内心断定为空性。更重要的是要知道，痛苦和幸福本身，只是内心的一种感受，是精神的一种表现，并不仅仅是敌人、灾难等外境造成的。外界的山河大地、日月星辰等物质都没有痛苦，痛苦存在于我们的内心当中。如果没有感受，痛苦也没有立足之地，因而也就不可能成立。一切都如梦如幻，都是心的一种现象而已。

有智慧的人，是往内追求幸福，寻找痛苦的根源。他们知道：

外界物质只是临时的助缘，幸福和痛苦的种子缘起，在自己的内心当中。因为方向正确，所以最终彻底断除了痛苦，得到了绝对的幸福与自由——解脱。而凡夫却会往外寻找根源。因为寻找的方向错了，所以永远无法了断痛苦，于是世世代代都是以失败而告终。这就是凡夫和圣者的差别。

不是仅仅通过逻辑或者理论来推断、说服自己，而是让心静下来，用闭关入坐的方式去观察自心。心里不要有任何杂念，不追究过去，也不迎接未来。本来过去的心已经消失不复存在；未来的心尚未诞生，如果有一颗心，那只会是当下一瞬间的心。那我去看看它是否存在呢？如果之前的加行修得好，就能在观察的同时一下子明白，当下的心就是光明、空性。虚幻的痛苦表象背后的本来面目，也像《定解宝灯论》中所讲的一样，像藏地高原清澈、纯净的虚空，一切都是空性。阿底峡尊者在中观论著里面也讲过：心的本性，就像秋天的天空。秋天的虚空，是如此的碧蓝通彻、一无所有。在这一瞬间，所谓的痛苦早已化为烟云，荡然无存且无影无踪了。

本身证悟是非常容易的，可惜我们没有修加行，没有出离心、菩提心，没有积累资粮、忏悔罪业，所以静下来就是昏沉、困倦。

证悟境界不稳固的人，在没有寻找心的本性的时候，又会回到世俗当中，内心的烦躁与痛苦又会产生。就这样在梦幻与现实，胜义谛和世俗谛当中穿越，直到境界稳固为止。

如果你迫切希望能尽快进入这种状态，让所有痛苦一下子消失，就要好好修加行。妄图不修加行，而通过其他方式直接进入这种状态，是永远不可能的。

所有修法最后的结果，就是把痛苦转化为修行的助缘、顺缘与力量。如果达到这个标准，就是修好了菩提心和出离心。很惭愧，我也没达到这个标准，但没关系，我们可以一起修行、一起成长。没有一个凡夫，是一开始就达到标准的，也没有一个人永远达不到这个标准，一切都取决于自己的努力。

本来凡夫在一起，相互间肯定会发生一些摩擦，从而引起大大小小的痛苦。除了佛菩萨以外，连阿罗汉都做不到永远只给他众带来幸福，而不制造痛苦，凡夫就更不用说了。

痛苦虽然会让人难受，但如果懂得窍诀和方法，就能使我们的修行有收获、有进步，能让我们的心灵有所提升，并且充满欢喜。当欢喜心发展到一定程度的时候，肉体上的病痛也能被压制、覆盖，变得不再明显，心胸也更为宽广、坦荡，面对痛苦不会过分计较，与人相处也更加愉快，所以我们应该以包容甚至欢迎的态度来接受痛苦。就像针灸治疗，虽然病患者要承受针刺的苦楚，但大家仍然愿意花钱去买这种痛苦，因为我们知道，痛苦可以换来健康。同样，我们现在的痛苦，不需要花钱去买，通过直面痛苦、转化痛苦，就能给我们带来精神上的健康、幸福，甚至解脱。

但缺乏智慧与勇气的人通常会害怕和逃避痛苦，一辈子的努力奋斗，就是为了逃避今生的痛苦，而没有想到来世的解脱，原因都是不了解痛苦的本质与作用，是内心脆弱的表现。这样的结果，只会让心胸越来越狭窄——怕自己以后生活出问题、家庭出问题、老的时候出问题。因为愚痴与恐惧，就会不由自主地拼命造业。通过上述的修行，就能断除这样的思维方式，从此勇敢地面对痛苦，与人相处心胸也会更加宽广，生活处处充满了愉快的氛围。

虽然用大圆满的方法去面对痛苦是最有效的，但前面讲的胜义谛方法，也即中观的逻辑思维推理，特别是中观的修行体会，有时候与大圆满也没有太大区别。但高深的理论与修法，我们暂时也不见得用得上。对很多人来说，这个修法简单又具体，所以比大圆满、生起次第、圆满次第都重要。

佛经中所说的末法时代，就是指现代社会。在末法时代，人必须要这样修法才能前进。即使理论再好，正知正见再高，遇到痛苦和压力的时候，我们也没办法前进，因为我们修行的能力很弱小。若能应用这些窍诀，就能借助痛苦、违缘的力量往前走，这样连痛苦都可以转化为动力了。

大家要重视这个修法，要如理如法地去修。通过这些方法，就能让痛苦既不会折磨自己太久，也不会成为修行退失的违缘。

二、如何面对幸福

（一）幸福也需要佛法

凡夫面对痛苦的时候，因为无法承受，痛苦就成为修行的阻碍，生活也会受到各种各样的影响。同样，因为过去的福报，而得到一些“幸福”——发财、升官、有名声的时候，若不能及时调整心态，就会心生傲慢，继而歧视乃至欺负社会底层的人或其他生命。

傲慢心最大的坏处和负面作用，就是自以为超越一切，自视清高、目中无人，最终丧失恭敬心。另外还会产生一种错误的价值观，

认为只要有钱，就可以解决一切问题。感觉不到修行与解脱的重要性，从此更加沉迷于物质享受，没有积极向上的态度。别人劝他念阿弥陀佛、好好修行。他会回答说：我现在各方面都一帆风顺、毫无缺憾，为什么还要往生西方极乐世界呢？

就这样满足于现状，而不思进取，更不愿精进修行。这不是个别人的问题，而是很有代表性的现象。

在这些烦恼的操控下，修行也会变得艰难起来，所以凡夫的修行道路是荆棘满布、障碍重重的。若想修行一帆风顺，必须要有一些对治的方法。

凡夫虽然掌握了丰富的世间知识——怎么挣钱，怎么生活等，但因为没有经过闻思，没有接受佛教教育，在解脱等深层次的人生问题上一无所知，所以价值观是错误且颠倒的——只看眼前，不去思考更长远的问题。不了解金钱、物质等身外之物的本质，最终导致傲慢心与懒惰思想的滋生。

很多人比较向往中庸的生活——既不是很痛苦,也不是很幸福，平平淡淡地过日子，同时好好修行。但即便是这种普普通通的生活，也不一定是长久的，因为生老病死等八大痛苦，谁都无法避免，更何况保不准还会出现一些大起大落的人生，如果没有佛法，我们将如何面对？

所以，不仅面对痛苦的时候需要佛法，面对幸福的时候也需要佛法，以佛法的智慧与力量去面对幸福，把幸福分享给众生，幸福就不会成为修行的障碍。

如果没有佛法的教育和修行，面对痛苦，人一般还能承受；面

对幸福，却很难保持从容淡定。因为再苦，心里还抱着一丝希望；有钱、有权、有名的时候，人就会狂妄自大、忘乎所以，无法再和以前一样平平淡淡地过普通人的生活，更无法静下心来闻思修，整日过着奢侈的生活，减损自己的福报。

很多人自来就羡慕有钱人的生活，他们错误地认为：物质生活会给自己带来所有的幸福；再加上后天西方物质主义思想的侵蚀，更是不遗余力地追求物质享受。但除了一些懂得佛法，并努力修行的人以外，很多有钱人不但不觉得幸福，反而比一般人更浮躁、更痛苦。如果深究有钱人挣钱、花钱的渠道，或许会发现其背后都是无边的恶业，这又何谈什么福报呢？

所以，佛陀和很多成就者都告诉我们：三界当中，尤其是欲界众生，没有绝对的幸福。虽然现实生活当中存在幸福，但这些幸福都是短暂的、相对的，其中包含着不幸福的种子。

无论现实生活当中短暂的幸福，或是超越轮回以后永久的自由幸福，都不是来源于外在的物质生活，而是来源于内心的安静与自由。当心里有嗔恨心、自私心、贪欲心时，就不会自由。要得到终极、永恒的自由，就必须祛除内心当中的贪嗔痴慢。

若有佛法甘霖的浸润，人生再怎么大起大落，都能保持平稳的心态。

（二）具体方法

具体的方法，还是闭关打坐。此处所说的闭关，不是两年三年

或几个月的闭关，而是每天一到两个小时的闭门修行。

1. 世俗谛的方法

（1）首先按照《大圆满龙钦心髓前行引导文普贤上师言教》（简称《普贤上师言教》）中讲的寿命无常的道理来思维：我现在虽然发财了，但这些财产只是因过去的小小福报而带来的，它们随时都可能失去，所以我不能执著这些钱财，更不能心生傲慢。还要思维：今生的钱和地位，都是相对的，我走的时候，全部都只能归零，和我降临人世的时候完全一样，赤条条来、赤条条去，只是多了一大堆杀盗淫妄的罪业。我不能因为一点点世间小福报，就愚蠢到不修行、不学习的地步，而是要更加精进地闻思修行、利益众生。

这样反复思维之后，就能把傲慢心降低。当然，只有在证悟一地以后，才能断除傲慢心的种子。

寂天菩萨在《集学论》中引用大量佛经讲述了一种心态：有菩提心的国王或企业家会认为，这个钱并不是我所拥有的，我只是负责保管或分配这些钱的工作人员，我的任务就是把钱合理地分配到需要的地方，做对众生有益的事情。

如果没有用菩提心去对待，世间的钱财都是害人的痛苦之因，它会让我们不得解脱。

（2）同时也要思维：虽然有漏的东西都是痛苦之因，但因为前世的福报，让我暂时拥有一个平淡且相对幸福的生活，这个幸福是来之不易的。佛经里面讲过：能在人间过着比较幸福的生活，同时又有机会闻思修行，才是人间顶级的高端享受，是真正的福报，人

间的幸福顶多不过如此了。在轮回当中能同时拥有二者的人，是非常稀有罕见的。

要知道，做高官、富豪、社会精英，不算什么稀有，六道众生中的天人、非天，以及饿鬼道一些众生的富裕程度，也是人类中的大亨富豪们千分万分不及其一的。但是，虽然他们家财万贯、应有尽有，但他们却缺乏佛法的闻思修智慧以及慈悲心。从修行的角度来说，他们只能是贫乏、可怜的落后分子。

两相比较，才知道自己是多么的富有，所以，我要用福报去换佛法，然后用佛法去换取更深层、更恒久的幸福。让幸福生活与闻思修行，成为相互促进的因缘。

（3）还要思维：当拥有幸福的时候，一定要能感知到当下的幸福。同时学会感恩，并习惯于朴素、低调、低碳、简单的生活，并懂得少欲、知足、感恩和分享，学会布施多余的东西。虽然这只是钱财上的微小布施，但也可以同时具备六度，在出离心和菩提心的基础上做布施，可以积累很大的资粮。这样，心就会慢慢平静下来，在这个平静当中，可以感受到自由、幸福与快乐。还要提醒自己，我不能沉醉在这小小的福报当中，我要用更多的时间去积极闻思修行。

可所有的凡夫却不会这样想，当他们获得了世间的幸福之后，仍然不以为足，不但感觉不到幸福，还想再去寻找另外的幸福。身体和语言被贪欲心操纵、支配着，这种人永远得不到真正的幸福！

（4）遇到痛苦的时候，可以修自他相换；遇到幸福的时候，同样也要修自他相换。

从世间的角度来说，身体健康，生活舒适，叫做享受幸福；从解脱的角度来说，这叫做浪费福报、浪费幸福。佛经中一再提醒我们：千万不要把幸福浪费掉了！所以，在事业成功、心情舒畅、幸福无比的时候，一定要修自他相换。

呼气的时候，把自己当下的幸福，与幸福之因——过去、现在、未来三世所有的善业、福德，全部观想成白色气体呼出去，融入天下所有众生的身心。观想天下所有的众生，都得到自己分享的幸福与幸福之因，并远离一切痛苦等不幸。

如果没有这些窍诀的指引，没有尝试着去观修这些修法，很多佛教徒的心也与不学佛的人一样。只要遇到一点点微乎其微的痛苦，就伤心欲绝、一蹶不振，不但修行无法正常进行，连基本的正常生活都无法维持。稍有一点强于他人的福报，又洋洋自得、目空一切，谁都看不起，事事唯我独尊。所以，我们应该从生活的点点滴滴去做、去落实。这样长此以往，以后即使在梦中遇到苦乐境况，都会下意识地这样观修。若能持之以恒地不懈努力，则不管以后的生命中遇到再大的起伏落差，都能保持平稳的心态，都不会阻碍自己的修行。

虽然从表面上看，这个修法显得很简单，不能和大圆满、大幻化网、大中观等高深大法相比。但是，对我们这些位于修行初段的人来说，最重要的就是这些修法了。心灵的成长，有一个过程，要从零开始，不是一下子就能一蹴而就的。经过长时的努力，最终一定能达到最高的境界。

幸福不在于金钱的多少，地位的高低。即使没有钱，过着清贫的生活，人一样可以有理想、有悲心，品行高尚、尊重因果，既不

伤害其他生命，也不破坏周围环境。不管别人怎么看待自己，自己都感觉很愉悦、很开心，这就是真正的幸福生活。

但很多人目前的生活却与之截然相反——没有任何内在的成分，精神空虚无聊，情绪焦躁不安，道德衰败、尔虞我诈、穷凶极恶、互不信任，过度地开发、破坏环境，金钱凌驾于一切之上，并认为这都是理所当然的。如果所有的地球人都变成这样，这个社会就没有希望了，人类也没有希望了。

很多人虽然学佛了，但由于没有足够的闻思修，所以素质和没学佛之前一样，并没有得到提升。佛教团体中互不团结、互不理解，抱怨的现象也随处可见。为什么没有修行？就是因为不知道人身多么难得，不知道现在的机会多么难得。一个人买再大的房子，再贵的名车，都没有用。要珍惜当下自己的生命，珍惜自己的机会，这个非常难得。我们要知道，我们现在是最幸福的时候了，在这个时候，我们还不知道幸福，还不修行的话，再往后走，就是下坡路了。

2. 胜义谛的方法

胜义谛的方法，就是修空性。具体包括两种修法：

（1）中观推理。如果用中观的理论去推理，就能知道这个世界都是梦幻泡影，没有一个真实的东西。就像昨天晚上的一场梦，梦到自己做高官，梦到自己很有钱，当时感觉似乎与现实生活是一样的，但今天醒来之后会明白，梦中的一切都是假的。同样，虽然我们在目前的现实生活中当高官、做富豪，但总有一天我们会知道，现实生活也是假的。现实与梦幻之间只有时间长短的差别，而没有本质上的差别。

（2）直接观心。这也是最好的方法：在观修之前，首先要明白，所谓痛苦与幸福，都是内心的感受，它不在于金钱的多少，地位的高低，权力的大小。这一结论不仅是佛经里面早就说过的，而且心理学家、经济学家、社会学家在研究了半个多世纪以后，也得出了不谋而合的结论，并且也有很多数据的支撑。

就像到了夏天，或太阳升起、气温上升的时候，雪人、冰雕都会融化，不复存在。或在有些时候，蓝天上白云朵朵，有些像动物，有些像建筑物等，但仅仅在一瞬间，所有的乌云都在空中消失无踪，仅剩一片虚空，不留一丝痕迹一样。虽然在尚未证悟的时候，心的现象实在且鲜活，但在证悟心的本性之后，就能现量觉察到，心或意识的本性都是根本不存在的东西，像虚空一样，附着在心或意识之上的痛苦和幸福也会像云彩和冰雪一样瞬时无影无踪。正可谓“皮之不存，毛将焉附？”

观修方法：

首先静下来，第一步，是修上师瑜伽。此处上师瑜伽中的上师，是法王如意宝。其他所有上师，都可以包含在法王如意宝当中。观想法王如意宝和莲花生大师无二无别，形象或相貌是莲花生大师，本体是法王如意宝，修完上师瑜伽以后，观想上师融入自己的心。然后静下来，看心的本性。此时一下子就能明白心的本性，从无始以来就是这么清净，从来没有诞生、存在或消失过任何念头，它本来就是这样清净、宁静、安静、光明、空性。此时会感觉到一切都是空性，无论痛苦还是幸福。

起坐以后，在现实生活中，也要知道一切都是如梦如幻，这样

无论遇到任何境遇，都会安之若素、游刃有余。

所有的修法都是这样，刚开始的时候，最好能把自己从人群中隔离开来，寻找一个相对比较僻静的地方去修，这样效果会更明显。即使没有条件到安静的地方去修，也应该安住在自家佛堂里面，关严门窗为自己创造一个相对安静的环境，每天坚持闭关一两个小时。这样长期坚持，也能达到预期的效果，当应用娴熟之后，则无论住在吵闹的城市，还是安住在寂静的圣地，内心始终就像住在净土一样宁静祥和，丝毫不受末法时代之娑婆世界的沾染。身处不净红尘，心住清净佛刹。

三、驯心若驯象

调伏内心，就像驯服动物一样。当它孤独绝望、颓废失落的时候，就修如何面对痛苦的法，把痛苦转化为力量，鼓励自心，给心以勇气，让它重新站起来，走上解脱道。当它洋洋得意、不可一世的时候，就观修诸行无常、有漏皆苦之类的法，以克制过度的傲慢。让心不走两个极端，始终处于中立、正常的状态当中。

唯有释迦牟尼佛，才知道最彻底、最有效的调心之方法，这是其他所有的科学家、哲学家等专家，神通超人的外道，以及那些自以为了不起的成就者、神仙都没有掌握的独门绝技。

佛经中讲过一个故事：

释迦牟尼佛住世的时候，印度很多小国家的国王都是非常虔诚的佛弟子，但有个国王因为不了解佛教，所以没有信仰。

一次，国王获得了一头非常珍贵的大象，他找到一位驯象技术远近驰名的驯象师，让他驯服这头大象。驯象师施展了各种技巧，最终把这头大象驯服得非常驯顺、调柔。大功告成之后，他便请国王来当场鉴定。

他和国王一起骑在大象背上，四处巡视溜达。突然，大象开始疯狂地往前冲，翻了一山又一山，根本不听驯象师的口令。当大象跑到一座森林里面的时候，无计可施的驯象师连忙叫国王抓住一根树干，这样才脱离了象背，大象仍然不顾一切地拼命往前狂奔。

脱离险境的国王气急败坏、怒火冲天。他指着驯象师说道：你胆大包天，居然敢欺骗我！你根本没有驯服大象，却让我坐在大象背上，居心何在？我要把你的头砍下来示众。

驯象师委屈地回答说：我确实是把它驯服得服服帖帖了，如果您不信，就等两三天，大象自己肯定会回来，到时候就可以一见分晓了。

国王虽然怒气未消，但禁不住好奇心的驱使，便勉强回答说：再给你几天时间，等大象回来，如果不是你说的样子，就一定要砍掉你的头。

过了两三天，正如驯象师所言，大象的确自己回来了。驯象师为了证明大象已经被自己驯服，便将一个烧红的铁球放在面前，并给大象下了一个口令，大象当即毫不犹豫地准备用鼻子去抓那个烧红的铁球。驯象师当即对国王说：因为它已经被我驯服了，所以一定会去抓这个铁球，但抓了以后，它一定会马上死掉，国王您看着办，如果您需要这头大象，就一定要制止它去触摸铁球，否则就来不及了。

起初还将信将疑的国王看到大象真的扑向铁球时，不得不相信了，连忙出手制止了大象的愚莽之行。但国王同时也百思不解，便好奇地问驯象师：为什么那天你一再下口令，它却充耳不闻、一路狂奔，今天却如此服帖呢？驯象师说：我只能驯服大象的身体，却无法驯服大象的心。因为大象闻到母象发情时的气味，所以生起了贪心，在贪心的驱使下，就会失去理智，又怎么会听从我的口令？今天它恢复了常态，所以会对我言听计从。

国王听了驯象师的陈述，才心服口服。之后若有所思地问道：天下有没有人能够驯心呢？驯象师说：有，那就是释迦牟尼佛。国王顿时对佛陀生起了无比的信心，连忙前往释迦牟尼佛座前皈依、供养。

这个故事告诉我们：虽然世间强制性的法律法规，可以控制人的部分语言和行为，却无法调伏人心；驯服内心的唯一导师，就是佛陀。

以上所讲的，就是调伏自心的方法。

如果没有这些方法，很多人在遇到沉重打击的时候，会极度绝望，甚至以自杀的极端行为，来让自己宝贵的生命走到尽头。据 2003 年《光明日报》报道：仅于 2003 年，中国就有 20 万人以自杀的方式结束了自己的生命。

凡夫俗子都有这样的通病，遇到一点点痛苦，就承受不了，要死要活；稍有一点点世间成就，又立即变得狂妄自大、目空一切。

人类历史上诸种不堪回首的惨剧，绵延不断的战争，都是心造

出来的，都是欲望无限膨胀的结果。我们都知道，西方惨无人道的黑奴买卖，可以持续长达四百年时间，把黑人当成猪狗不如的商品来进行交易，这是多么丧尽天良的事情啊。这一切，都是人的欲望没有得到控制的极端表现。

所以我们要调伏自心，不让它主宰我们的肉体，让我们饱受痛苦的折磨，甚至走向绝路；通过调心，就能给它以勇气，从而把痛苦转化为力量；并给它以希望，使它重新走上解脱道。

痛苦或幸福，都是变幻莫测的人生之路中在所难免的。如果没有调伏内心，又如何能保持平稳的心态呢？

以后不管是修行，还是面对现实生活当中的一些波动，都要用佛法去调整心态，这种做法不但当下对大家有利，而且对所有生命的未来，都有着不可思议的缘起。

上述内容，都是在现实生活中运用佛法的具体方法。很多人也意识到要将佛法融合到现实生活当中，但如果没有修行，没有正知正见，又用什么东西来融入现实呢？

出坐之后的修法，就是将入坐时体会到的正知正见，融入到现实生活当中。

希望大家在现实生活中，能尽量运用、落实这些修法。这是我们唯一的机会，我们千万不要错过。假如今生今世没有修出什么结果，什么时候再有这样的机会，就非常难说了。所以务必要珍惜这些修法，珍惜这个机会。现代人的物质生活，比过去任何一个时代都更丰富、更发达，但现代人也比以往任何一个时代的人都更忙碌、

更紧张。巨大的生活压力，激烈的竞争环境，已经把我们推向了精神崩溃的边缘，我们太需要修行了！只有修行，才能最终自利利他。

我们现在虽然压力很大，但获得了暇满人身，还是比较幸福、比较自由的时候，如果这个时候不修行，以后会发生什么事情，是任何人都说不清楚的。尽管大家都在说“明天更美好”，但会不会美好，谁敢打包票？自然灾害、饥荒、战争、暴动随时都有可能降临。把握住当下吧！



戒杀放生的功德




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

关于戒杀放生的功德，想必大家都多多少少地知道一些。在以前关于放生的开示中，也讲过一些戒杀放生的功德，所以一看到这个题目，也许很多人会认为这已经是老生常谈，是不值重提的话题，将宝贵的时间浪费在此，显得有点多此一举。

但此处要讲的，也有一些不同往常的新鲜内容。这些内容，就是释迦牟尼佛亲口所讲的一些戒杀放生的概念以及戒杀放生的功德。一旦知道这些教证，它们就会成为一种动力，对我们奉令承教、励力戒杀放生起到鼓励、鞭策的作用，所以在这里还是有必要再讲一讲。

戒杀放生虽然是佛陀对佛弟子的最低要求，可做起来却并非易事，若能无惧艰困、难行亦行，其功德也远远超越了守持盗、淫、妄戒的功德。

一、关于戒杀

（一）戒杀的必要性

在十不善中，有两种不善的罪业是最为严重的，一个是杀生，另一个是邪见。

为什么杀生的罪业有那么严重呢？首先因为杀生对其他生命构成了极大的伤害；其次从自己的角度而言，杀生的严重果报是惨堕地狱，所以将杀生的罪业排在了第一。

为什么邪见的罪业有那么严重呢？唯识宗认为，在众生的阿赖耶识中，储藏了许多善恶的种子。一旦我们的心里生起了邪见，这些邪见就会摧毁所有善法种子的力量，从此以后，相续中的所有善种或者善根都会因此而间断。

平时所说的邪见，不一定属于十不善中的邪见。十不善中的邪见是什么呢？《俱舍论》中讲过，就是认为不存在善恶因果，不存在前后世之类的观点。因此，从破坏善根的角度来说，十不善中最可怕的就是邪见。

这里我们暂时不强调邪见，而只以戒杀放生为主题。

为什么要戒杀呢？要想意识到戒杀的重要性，就需要从将心比心的角度来进行换位思考。

首先我们应当这样思维：每个人在来到世上以后，随着年龄的增长会逐渐地去寻找自己的理想、追求与爱好。比如说，有些人因为贪图钱财，而愿将体力、青春，以及千载难逢的人间岁月等所有的一切，都花费在追逐金钱的“事业”之中；有些人因为崇尚地位，为了赢得高官厚爵，宁可舍弃包括辛苦换来的钱财在内的所有一切；另有一些人却垂青于名声，为了名满天下、流芳百世，又置钱财、地位于不顾。尽管每种人都各有图谋，但愿意为了金钱、地位与名声而付出生命的情况却异常罕见。由此可见，对于所有人来说，生命的价值都是极其珍贵的，一切世间万法均无法与之比肩。

但很奇怪的是，虽然人类万分珍惜自己的生命，却将其他众生的生命视若草芥。为了自己的蝇头小利，会亲自动手去杀害这些众生；即使自己不动手，也会在为了满足自己的口腹之欲，或者在为了获取利润的情况下，眼见他人灭绝人性地残杀这些无辜生命，却熟视无睹、冷眼旁观，不愿尽己所能地规劝阻拦。

我们自以为人类文明在不断地发展进步，但由人类发明的残酷杀害、虐待其他生命的方法，却在现代社会的各个角落层出不穷。这些现象除了能证明人类的愚蠢、无知、贪婪与野蛮之外，又能说明什么呢？难道这就是所谓的文明吗？既然人类都不愿意放弃自己的生命，又怎能随意剥夺他众的生命呢？

人类不仅肆无忌惮地屠杀无辜生灵，还为自己的恶劣行径寻找了一些所谓的正当“理由”与“依据”。

基督教以及释迦佛住世时的一些婆罗门的宗教认为：动物是上帝等神灵赐给人类的食物，以动物为食是天经地义、理所当然的事情。

另外，很多人都知道，二元论的缔造者笛卡儿甚至认为：动物只不过是一种自动的机器，是没有任何感觉的物体。自从他创立了这种学说之后，西方医学界就开始在没有麻醉的情况下，残忍地对动物进行活体解剖，使无数生命遭受了惨无人道的凌虐。

本来依照常规，在各个宗教、各种学术之间，大家都应当互相尊重、和平共处，而不应该以严厉的态度去驳斥对方。但上述观点不但导致了自己观念上的错误，而且还对其他众生造成了极大的伤害，因此我们就必须毫不留情地给予破斥。

首先，认为上帝等神灵将动物赐给人类为食的观点，是绝对无

法证明的。时至今日，上帝存在之说已经成为令西方人深感头痛的一种尴尬，虽然无数人都在绞尽脑汁地去证明上帝的存在，但至今尚一无所获。

当然，我们并不是想否认上帝的存在，但既然上帝存在之说尚是一个悬案，那么所谓“上帝”将动物赐给人类为食的观点又如何以理服人呢?

至于笛卡儿的观点就更是不堪一击。包括小孩子都知道，像黑猩猩之类的很多动物，其智力、情感都跟人类不相上下。如果认为动物没有苦乐感受，就真是可笑荒唐了。因此，这两种说法都是没有任何根据的荒谬之说。

既然动物也跟人类一样具有知性与感受，不愿意承受痛苦的折磨，那么人类究竟该如何对待动物呢?关于这个问题，世间人以前并没有拿出明确的答案，后来在近几百年间，西方才开始制定了一些善待动物的法律条文，以约束世人日益疯狂的残暴行为，但这些条例所规定的范围，却是极其狭窄的。哲学与其他宗教，也没有在此问题上给出完整的答案。而世人奉为圭臬的科学，又根本无法以自己的结论唤醒人们的良知，建立起伦理道德的观念。唯一能够全面回答这个问题的，只有释迦牟尼佛的经典。

（二）戒杀的三种层次

佛在小乘的经典当中，提出了戒杀的三种层次：

第一种，是最低的要求。就是如果做不到发誓不杀害所有生命，

就可以在动物当中进行选择，比如不杀猪、鸟、鱼、羊或者牛等；或者发誓除了鱼类之外，不杀害其他的所有生命；或者发誓除了在生病的时候，为了治疗疾病，而杀死体内的寄生虫之外，绝不杀害其他的所有生命；或者发誓不杀害现在不太可能杀害的老虎、大象、熊猫等珍稀动物，包括发誓不杀害现在根本不存在的恐龙，也有一定功德。虽然这是一种不完整的戒杀，也比完全不戒杀要稍强一筹。

第二种，是中等的要求。就是只有当遇到命难时才杀生，比如在肺、肝等器官中发现了寄生虫，如果不打死，自己就会死亡，为了保住性命，才不得已而杀之；或者在仅剩的少量食物中发现了虫子，如果自己不吃完这些食物，就肯定会饿死，在万不得已的情况下，只有赶走小虫，独吞该食，除此之外，绝不杀害任何生命。

第三种，是上等的要求。就是无论遇到何等的困难，也绝不杀死任何生命。

仍以前面所说的情况为例。如果在身体内发现了蛔虫之类的寄生虫，要治疗疾病，就必须将其打死，不然自己就会付出生命的代价。有一点需要说明的是，关于细菌是否属于众生，至今还没有一个非常确切的答案，所以这里暂时将细菌排除在外。

另外，在仅剩的食物中发现了虫子，如果将这些虫放到其他地方，它们就会因为失去了赖以生存的食物而必死无疑；若将仅有的食物布施给虫子，自己又将命丧黄泉。在不是将虫子扔到一边，就是要放弃自己生命，二者不可两全之际，若有纵然牺牲自己的生命，也绝不故意伤害其他众生的决心，就算是最崇高的发誓。

疾风知劲草，岁寒知松柏。在西藏，曾出现过很多这方面的公案：

有一位上师，在有人将四肢被捆绑的牛、羊等动物放在他的面前，又将屠刀交给他，强迫他去杀害这些生命的时候，他大义凛然地将屠刀对准了自己的脖子，甘愿以死来捍卫自己的誓言，也绝不向残害众生的邪恶势力低头。

在“除四害”的年代，一位在监狱服刑的出家人，从管教干部处得知了第二天将要捕杀麻雀的计划后，就偷偷去厕所，用小刀割断了自己的血管。旁人费了九牛二虎之力，才将他从死亡的边缘抢救过来。

前几年有一个小出家人，他因为病得苦不堪言而到医院去治疗，结果发现折磨他的病因，是腹腔内的大肠已经腐烂坏死。只有杀死一条狗，并用狗的大肠来替换他自己的大肠，才能把病治好。当他知道后，便急切地告诉周围的人：千万不能为了自己的病，而伤害狗的性命，宁死也不肯接受这种治疗方案。他的上师听到这个消息后非常开心，并赞不绝口地说道：“学佛的人就是应该这样！学佛的人就是应该这样！”

这些都是真实的事例，前面两个公案中的其中一个当事人至今还在，另一个是否在世我不太清楚，按年龄推算，应该已经去世了。不仅在藏地，包括在汉地等其他地方，也发生过很多类似的公案。这种为了维护其他众生的生命，而将自己的生命置之度外的精神和行为，就是最上等的戒杀。

事到如今，有多少人愿意为了“低贱”的动物而舍弃自己的生命呢？我们在遇到这些情况的时候，又会如何选择呢？也许很多平时将佛理讲得头头是道的人，在面对这个问题的时候，却只能闪烁其词，环顾左右而言他了。

很多人都自诩为了不起的大乘佛教徒，但在生死存亡的关键时刻，内心深处的软弱就会暴露无遗。请大家衡量一下，自己是否有堪称大乘佛子的资格？如果没有，就应坦然承认，而不要自命不凡。如果现在能有为了众生而舍弃自己生命的决心与勇气，不论将来是否能够做到，也算得上是守持上等戒杀之人。

对于每个人而言，从无始以来心相续中所积累的杀生罪业是非常严重的。而杀生的果报，就是惨堕地狱，这是非常可怕的。如果这一世养成了浓厚的杀生习气，下一世也会因串习而酷爱杀生，并在以后的生生世世都酷爱杀生，也因此而积累更多的杀业，如果不设法让它中断，就只能在地狱中永世不得超生了。

（三）佛经中的戒杀定义

佛陀在佛经中说道：如果在房间内发现有蚂蚁、蚊子、蟑螂、青蛙、螃蟹之类的小生命，纵使它们没有太大的罪过，其存在也会让人感觉不舒服；或者因为老鼠会吃掉衣服、食物等东西；或者在睡眠的时候，一些小生命从天花板上掉下来，将自己从美梦中吵醒，在这种日常生活被打扰的情况下，即使感觉不方便，也尽力忍受而不杀害这些众生，就是一种戒杀。

但一般人的行为却并非如此。一旦某种生命的存在对自己稍有不利的影响，就会千方百计地去消灭它，只是碍于法律、舆论的制约，才不敢去杀害同类，否则也不会手下留情的。

佛陀又说道：如果在青稞、大麦、小麦等粮食中发现有小虫，便考虑到：“如果将这些粮食送到磨坊去推成面粉，就会碾死这些

小虫；而将这些明知不能食用的粮食销售出去，不但不能转嫁罪过，反而会有偷盗的过失。”为了避免这些情况，于是自己不食用，也不卖给别人，则也是一种戒杀。

当牛、马、骆驼等牲口因为驮运货物过久、过重，而引起背部溃烂生疮，疮口里面繁殖了很多小虫的时候，就不再让这些牲口去驮东西，而且还用柔软的鸟翅羽毛，将这些微小柔弱的生命从疮口中取出，并放到安全的地方；或者在发现肉食中孳生小虫的时候，就不食用、不销售，也不用来喂养猪狗等家畜，并想尽一切办法保护小生命安全；如果发现被褥下面存在啃食、损坏垫褥等东西的小生命，也不去伤害；或者在走路的时候，虽然知道无意间踩死蚂蚁等小生灵不是罪业，但也小心翼翼，尽可能地不伤害它们。以上这些善待生命的态度，都是戒杀。

上等的戒杀，就是在内脏器官中寄生了虫类，如果不杀死它们，自己不但会疼痛，还会有生命危险；如果打死它们，就可以结束痛苦，获得健康。在面对这种重大抉择时，也宁可牺牲自己的性命，而不伤害其他生命的行为。

佛陀又说道：什么是戒杀呢？如果在仅剩的食物中发现了虫子，若将这些虫子放到其他地方，它们就只有死路一条，如果不吃这些食物，自己又会饿死，于此紧要关头，宁可自己饿死，也绝不伤害众生，就是戒杀。

以上内容，就是佛陀在经书中所宣讲的戒杀概念。这些要求不是佛陀对大乘菩萨特有的要求，而是对大小乘佛弟子的共同要求。

我们以前总以为，自己不去饭店中点杀鸡鸭鱼兔，也不亲自去

宰杀猪马牛羊等，就算是戒杀。这虽然是戒杀的一部分，但戒杀还有很多细微的要求。在了知这些要求之后，我们也应该尽力去做到。

以上简单地介绍了三种不同层次的戒杀，以及佛陀所宣说的戒杀概念。

（四）综述

有人会认为佛教的这种要求太过分、太不近人情，简直是匪夷所思，但不论是否理解，佛就是这样以身作则、言行一致地珍爱生命。现在全世界都在提倡珍爱生命，但他们所珍爱的对象，只是人类自己的生命。而佛陀所指的生命，却不仅是指人类的生命，而是包括蛔虫在内的所有生命。只有佛陀，才是珍爱生命的典范，将博爱的意义发挥到了极致；也只有在佛陀的博爱世界里，才没有任何片面、偏袒、狭窄、自私的成分。由此可见，佛不但在宣说如来藏、空性等胜义谛方面是无与伦比的，在劝诫后人善待生命方面，也是如此。

既然我们自称为学佛的人，就应当按照释迦牟尼佛的要求去做。比如说，遭遇疾病的时候，不但自己不去服用杀灭寄生虫的药物，而且也力劝他人放弃这一念头。是否堪称佛教徒的试金石，就在于生死关头能否严格履行佛陀言教。如果仅仅在平时精进地磕头、念经，外表看起来非常虔诚，但遇到具体情况的时候，却仍然怙恶不悛，随意违背佛陀教言，就不配进入佛教徒的行列。

如果根本没有善待动物的心，只是一味地去接受各种灌顶，拜见很多上师、活佛，修持所谓的“大圆满”等，都是没有用的。连佛陀的最低要求都做不到，又怎能修高层次的法呢？

我目前对自己的要求，就是从这些方面入手。高层次的要求做不到，是可以原谅自己、理解自己的。比如说，如果不能证悟大圆满，生起次第的本尊观想得不清楚，或圆满次第的气脉明点修得差劲，我也不会伤心失望，不会对自己失去信心。因为大圆满、生圆次第等不是像我这样的人可以证悟的，我离证悟这些高深之法的境界还有一定的差距，所以没有必要勉为其难。但如果我发现自己连佛陀的最低要求都达不到，居然在小的基础方面停滞不前，就会伤心失望甚至万念俱灰。

不知道你们是怎样要求自己的？是往高处着手，还是从低处落脚？如果选择的是前者，我就不得不告诉你们，这种眼高手低的选择是错误的，我们只能从最低处起步，先奠定好坚实的基础，才能一步步地往高处走。

很多人的岁数已经不小了，在几十年人生历程中，你们也耳闻目睹了很多令人动容的事情，但是否看到世间有哪一本书有这种善待生命的要求，或者听到世间有什么人是严格遵循这种要求去做的呢？虽然西方也有一些动物保护协会，我们也非常赞叹、随喜、敬佩他们的行为，但在有人申请做动物试验的时候，他们还是会批准。而佛却不会开许这种做法，绝不允许任何人为了任何目的，去剥夺其他生命生存的权利。

按理来说，任何生命都有生存权和自由权，虽然杀戮行为也不时地在自然界中发生，但除了人类以外，没有哪个生命会自认握有对他众的生杀大权。人类的蛮横无知常使其变得禽兽不如，往往仅为了自己的私欲而凶残地侵犯其他生命，直至物种灭绝的地步仍不为所动。

希望大家不要再对这一切充耳不闻，也不要仅仅将这些要求停留在口头上，而应该付出实际的行动。每个人都应该在客观评价自己的基础上，尽己所能地在以上三种层次中，做出符合自己的选择，并在以后的生活中严格遵照执行，尽量以自己的行动交出令人满意的答卷。

（五）戒杀的功德

1. 现世的功德

佛经中说过，诸佛菩萨、世间神灵都会对戒杀行为感到满意、高兴，并竭力赞扬戒杀之人。

也许有人会想：诸佛菩萨是否会了知我的戒杀之愿呢？关于这一点，相信很多对佛教常识有稍许了解的人，都会轻而易举地做出解答。我们也有无数的例证可以证明，佛陀是全知的正量士夫。

另外，戒杀之人还可以获得健康。当然，如果前世的杀业重于今世的戒杀功德，或因为其他原因，就仍有可能会生病。但发誓戒杀之人即使偶感小恙，却可以代替堕入地狱的巨大痛苦。

戒杀之人纵使到了晚年也是耳聪目明、五根敏锐。

戒杀还可以消除寿障，延年益寿。有很多人在遭遇寿障之际，会惊恐不安地延请僧众念诵很多仪轨。其实，念诵仪轨虽有作用，但最奏效的方法，无疑是戒杀。通过戒杀，就可以遣除所有的寿障。

戒杀之人不仅可以得到佛菩萨的庇护，就连世间的罗刹、魔鬼

等非人，也会保护此人。护法以及其他世间神灵，也会昼夜围绕，严加守护。

很多居士都在坚持供护法，并念诵格萨尔王等各种护法仪轨，但如果不吃素戒杀，其作用是微乎其微的。如果能戒杀吃素，则仪轨可念可不念。即使不念，护法等鬼神也会履行保护、照看戒杀之人的责任。

以上这些戒杀的现世功德，都是佛陀亲口所说的。

2. 后世的功德

经书中讲了很多戒杀的后世功德，归纳而言就是：在没有出离心、菩提心以及特别回向的情况下，戒杀之人来世可以投生为天人。

戒杀、放生还有一个重要功德，就是可以成就戒杀之人的任何一个心愿。

比如说，如果在戒杀放生时发愿——愿我能以此功德，而成就阿罗汉的果位，将来就会成为阿罗汉；如果发愿——愿我能以此功德，而成就缘觉的果位，将来就会成为缘觉；如果发愿——愿我能以此功德，而成就佛的果位，将来便会成就佛的果位。其他愿望也可依此类推。愿力本身就是不可思议的，在有了戒杀放生功德的配合之后，更会如虎添翼，成就所愿。

因此，在我们每次放生结束，念诵《普贤行愿品》作回向时，大家一定要珍惜这个难得的特殊机会，尽力地强调自己的心愿。要知道，这时的回向之力与平时是迥然不同的。

二、关于放生

（一）放生的概念

佛陀对放生所下的定义是：在市场上看到有鱼贩、鸟贩为了宰杀而销售鱼类、飞禽（包括鸡鸭等家禽以及其他动物在内）时，以钱买下这些众生剩余的寿命，并用自己的手将其放回原处。所谓原处，是指如果是水生动物，就放回湖泊、河流或者海洋当中；如果是森林动物，就放归森林等。不但自己做，而且心生欢喜，并动员他人参与且随喜此事。当自己做完之后，又满心欢喜地想：我今天完成了一件很有益的事情，将来我还要继续坚持下去。

总而言之，真正意义的放生包括三个必不可少的程序：前期加行、中期正行以及后期结行。

前期加行：就是拿钱去购买生命的过程。此时的每一个步伐、每一次呼吸，都是为了放生而做的预备工作。

中期正行：就是在购买之后，用自己的双手将所买众生放回原处的过程。

后期结行：包括随喜，竭力劝勉他人放生，并发誓再接再厉等所有的行为。

毫无疑问，我们一向的放生完全符合佛陀的要求。

（二）放生的功德

在不少的《放生功德文》及以前的放生开示中，已经讲了很多的放生功德。在这里，我们只补充性地讲一下，其他书中没有收集的，小乘佛经中佛陀亲口宣说的教言。

经中云："万法之根本乃为生命。"对于包括人类在内的任何生命而言，没有任何东西可以比生命更重要、更宝贵。如果有人赐予他众生命，也就赐予了对方所有的幸福。

比如说，在我们买下一头牛用于放生之后，假如这头牛以后可以活五年，那么就说明，我们这次不仅给予了它重生的机会，在直至它死亡为止的五年当中，它所享受到的，就它自己而言的所有幸福，也都是我们给予的。因为万法的根本就是生命，如果这头牛失去了生命，就不可能有幸福可言。只有在生命能够延续的情况下，才能享受到所谓的幸福。

同样，在一个人即将死亡之际，如果让他在自己的生命与全世界的所有财产之间进行选择，他肯定会选择自己的生命。因为如果保不住生命，全世界的财产都毫无价值可言。

因此，佛陀才谆谆地教导后人："诸布施中，放生第一。"

如同戒杀的功德一样，如果作了无畏布施（放生），在没有出离心、菩提心的情况下，死后立即可以投生为天人。若希望能享用轮回世间的圆满，并有针对性地进行回向，便可以随己所愿，转世为天界的梵天、帝释天，人世间的转轮王，或者非天界的阿修罗之王。当然，如果能具备出离心与菩提心，则效果更是不可估量。

经书中还讲过：如同金匠可以将金银加工制作成各种各样的首饰、容器与佛像等一样，戒杀放生的功德可以帮助自己实现各种各样的心愿。因为戒杀放生的功德是不可思议的，不管怎么回向发愿，都必定可以成就。

戒杀放生的人还可以自然而然地令心相续中生起慈心和悲心，因为生起慈心与悲心的主要因素，就是戒杀、放生和吃素。

佛陀还说道：大悲心是一切正法的种子！戒杀放生的人是轮回众生的怙主、救星，是轮回黑暗中的一盏明灯！

佛陀又说道："诸持戒中，戒杀第一。"

因为，小乘所有戒律的基础，就是不伤害众生。而对他众最严重的伤害，非杀生莫属。如果能守持这条戒，就断除了对众生的严重伤害，所以是最殊胜的持戒。

平心而论，作为一名佛教徒，虽然在其他的高标准方面我们不能做到，但在杀生以及跟杀生直接有关的吃荤方面，我们必须严格要求自己，千万不要出尔反尔， 做出草菅他命的伤天害理之事。

要受持杀戒，只需要自己私下发愿即可，不需要外在的仪轨、仪式。

如果我们能心系众生，将戒杀放生作为迫在眉睫的头等大事，就是名副其实的佛弟子。能竭力倡导这种精神，可使佛法进一步发扬光大，使佛之慧灯更长久地照亮世间！


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

素食的意义




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

我曾专门著书讨论过吃素的功德和吃肉的过失，下面为大家简单地介绍一下此书中的部分内容。

书中谈到佛教如何看待吃肉吃素时讲道：

小乘佛教认为，三净肉能食，非三净肉不能食。在泰国等地，僧众至今还是这样行持的。他们认为，如果所有的肉都不吃，是提婆达多的仪表。其根据是小乘的戒律，释迦牟尼佛在小乘律经中就是这样宣讲的。

在大乘佛教中，汉传佛教有着吃素的优良传统，目前，吃素之人还是比较多。他们主要是依《入楞伽经》和《涅槃经》这两部大乘经典而行的，这也是大乘佛教慈悲精神的具体再现。

对此问题，人们对藏传佛教有诸多误解。虽然并无依据，但很多人以为藏传佛教是允许吃肉的。现在很多学显宗的出家人、在家人，也毫无根据地认为学密者可以吃肉。他们认为，密宗最兴盛的地方是西藏，而西藏的僧俗弟子多数是吃肉的（其实并非如此，后文中将提到），于是便草率地下了结论。

密宗分前译和后译。前译指宁玛巴，其最高法要是《大圆满》，而《大圆满》的续部（密宗的经典叫《续部》）中明确讲到不允许吃肉。后译指格鲁巴、嘎举巴、萨迦巴等，除了宁玛巴以外的西藏密宗教派。后译《续部》中最重要和关键的是《时轮金刚》，而《时轮金刚》的续部和解释也讲得很清楚：不允许吃肉。由上可知，凡是大乘佛教，无论显宗、密宗，都是反对吃肉的。

为什么在密宗的荟供中，会有酒有肉呢？其实，这与平时的吃肉喝酒是截然不同的。对此，下面再作分析。

既然凡是大乘佛教都反对吃肉，那么西藏的修行人中为什么有人吃肉呢？这并非经典开许，而是另有其因。众所周知，西藏高原上大多数地方都不适合生长蔬菜和大米。即使在可以生长的地方，其产量也很少。加之交通不方便，和外界的接触相当少。特别在牧区，如果不吃肉就只有糌粑，没有太多选择。以前，牧区受交通不便的限制，几乎无法和其他地方联系，即使西藏内部，相互间的往来也比较少。例如，青海的有些牧区和农区之间，相隔几百公里，相互往来只能凭借马和牦牛，路途十分艰险，想平安返回都无法保证。所以，在很多牧区只能吃肉，这是环境决定的。虽然在大乘经典中严格要求素食，西藏的修行者也知道肉食不符合大乘佛教的教义，是不对的，可是他们却因环境因素而不能吃素，所以只有吃三净肉，但绝不吃非三净肉。

可是，这不能代表密宗，不能代表藏传佛教，也不能代表西藏的僧团。事实上，在西藏的修行人中，有很多素食者。如写《大鹏振翅大圆满》的夏嘎巴，是一位非常了不起的成就者；还有新龙的白玛登德活佛，他已是证得虹身的大成就者，那不是一般的成就，而是真正在圆寂后连肉体都没有留下。虽然他们起初也吃肉，但后

来却发誓断绝肉食。又如华智仁波切的上师，即智悲光尊者的弟子，也是非常了不起的成就者；还有法王如意宝的上师托嘎仁波切，他们也发誓吃素。当然，还有很多很多的高僧大德都是这样。所以，虽然西藏有些修行人吃肉，但是，这不代表所有的人，也不代表经典开许。大乘经典和密乘《续部》中都没讲可以吃肉。

有一种情况实在令人堪忧，一些在汉地原本吃素的修行人，在入藏修学密宗后，没有学到藏传佛教的精髓，却将吃肉的恶习继承得青出于蓝而胜于蓝。他们认为这就是真正的密宗，作为密宗的瑜伽行者，吃肉是理所当然之事。有些汉僧从藏地回到汉地后，披个袈裟自称是学密者，荟供时买一大堆酒肉，对着酒肉念个仪轨就开始吃肉喝酒，自认为这就是荟供。很多无知的居士也这样认为：酒是甘露，吃肉也没有问题。学显宗的仍在坚持素食，很多学密的人还看不起他们。其实这些都是不对的，应该纠正这些错误观点。

当然，即使要纠正，也需要有依据。下面就讲三个方面的根据：第一是小乘的；第二是大乘显宗的；第三是密宗的。让我们来看看这三个宗派是如何看待吃肉的。

一、小乘的观点

小乘的律经里讲，释迦牟尼佛住世时，有一在家人是个村长，他的手下有很多猎人。在他没有证悟时，猎人们靠打猎供养他很多的肉吃。后来，释迦牟尼佛给他传法，他证悟了小乘的见道，从此就不吃肉了。手下的猎人依旧打猎供养，当有出家人来化缘时，他就把肉供养给他们。出家人吃了这肉，外道就开始诽谤说：“那些

肉在家人都不吃，释迦牟尼佛的弟子却吃，太不像话了。”这话传到释迦牟尼佛那里，有些比丘就请示佛陀：“现在我们吃肉，外面有这样的说法，我们应该怎么办？”从那时起，释迦牟尼佛就规定三净肉可以吃，除此之外的肉都不能吃。在三净肉里面也有一些特殊规定，即蛇、狗、马、黄牛的肉不能吃。因为在佛住世时的印度，人们认为蛇、狗、马、黄牛的肉和人肉一样是非常不干净的，所以佛就规定这些肉即使是三净肉也不能吃。至今，南传佛教还是坚持吃三净肉。

如果我们只学小乘而不学大乘显密教法，则吃三净肉也不违背佛最早所说的教义。

什么是三净肉？这里的三净是指：第一，没有亲眼看到为我而杀；第二，没有听到我信任的人说这是专门为我而杀的；第三，自己没有怀疑这是专门为我而杀的。比如，市场上的肉是为了提供给所有吃肉的人，不是专门为我杀的，所以是三净肉。又如，到藏族人家里做客，他们会特意宰杀绵羊款待客人；汉族人就专门爱为客人杀鸡、鱼、兔等，这些都不是三净肉。在小乘里就是这样要求：三清净的肉可以吃，非三清净的不可以吃。

二、大乘的观点

这也是此处要着重强调的，即大乘佛教认为：所有的肉都不能吃，不但非三净肉不可以吃，即使是因病而死，不是为食肉而被杀死的牛、羊等也不能吃。

大乘佛教的哪些经典里是这样讲的呢？主要是《入楞伽经》和《涅

槃经》，其他的经典也有一些记载，但以这两部经的讲述最为清楚、详尽。

《入楞伽经》中讲了很多食肉的过失，但这里只讲最重要的三个。

第一个原因是，所有的众生从无始以来彼此都做过父母，如我们吃的猪、牛、羊等动物，以前肯定也做过我们的父母亲，如果吃它们的肉，就等于是吃自己父母或子女的肉。所以，不要说从出世间，就是从世间的角度来看，吃肉也是很不对的。

第二个原因是，动物看见吃肉的人时，会感到非常恐惧。我们也知道，很多动物的感官比人类的要敏感得多，它们能知道这是吃肉的人，也闻得出肉食者的味道和素食者完全不同。佛说，当肉食者接近动物，特别是小生命时，他们会非常害怕和恐惧，甚至怕到要昏过去的程度，就如同人看到罗刹时的感觉一样（罗刹是一种吃人的非人）。所以，自称是菩萨、受菩萨戒、修慈悲心的人肯定也不应该吃肉，这是从利益其他众生的角度讲的。

第三是从自利利他的角度来讲的，这点特别重要。吃肉的人在转世的时候，如果堕于旁生道就绝对会做食肉动物。因为他这一世对肉食非常喜爱，在阿赖耶识上就会留下很浓厚的习气。当投生到另一个身体时，肉体虽然换了，但习气依旧存留在阿赖耶识上。正如我们所看到的，习气成熟时，有些肉食动物在出生后几小时，不用谁教，自己就会去捕食其他小动物来吃。这就是因为他们从前是吃肉的，习气很浓，现在做畜生又不知取舍，这时肯定就会杀生。这一点可以说是最可怕的。

平时，我们都自认为是修行人，那就要往里观察一下，现在我

们修到了什么程度？大乘里面讲五道十地，我们如今是在哪一个层次上呢？

五道中的资粮道和加行道，虽然都是凡夫道，但也有很大的功德。资粮道有上、中、下三种分别。且不论中和下，就是修上资粮道的人，也有可能做旁生。因为他有可能犯菩萨戒和密乘根本戒，既然因果不虚，那么他肯定就要堕落到三恶道。如果堕落为饿鬼或旁生，那时他肯定就是食肉的众生了。

再看加行道。在凡夫道里，这已经是修得非常不错的了。从密宗的角度看，他的生起次第已经修到可以非常清楚地观想本尊，不但是心里观想得清楚，而且可以亲眼目睹，无论是忿怒本尊还是寂静本尊，都已经修到这种程度；在圆满次第方面，他已经修到气脉明点完全通畅无阻；在证悟空性方面，他已经证悟到非常不错的境界，只是对大光明还没有现量证悟，即没有证得一地、没有见道而已。尽管如此，经书上讲得很清楚：他如果犯密乘根本戒而不忏悔，就一定会堕落。

我们很多人，包括我自己在内，是资粮道？加行道？还是根本就没有入门呢？加行道最低的层次，是从无造作的菩提心开始。当一心一意想要利益众生，有了为众生而成佛的决心以后，才会有不造作的菩提心，这是加行道的第一步。现在我们有没有这样的菩提心呢？如果没有，我们就根本没有入门，还在大乘佛教的门外，是凡夫中的凡夫，在轮回中肯定要做成千上万次的旁生，而且还是食肉的旁生。

我们现在是人，有取舍和选择的能力，而且明明知道肉食不好，也有条件不吃肉（特别在汉地条件很好），在这样的情况下，我们

却不知取舍和选择，那么等到投生做旁生时就必然会：第一，再好吃的瓜果蔬菜，也不愿意吃，只知道吃肉；第二，不知道吃肉的过失；第三，没有抉择的能力。所以，那时肯定会吃肉。我们生而为人，在知道取舍时都要选择吃肉，那么做旁生时吃肉也就很正常了。

佛很清楚地告诉我们，吃肉的人下一世会变成狮子、老虎、豹子等肉食动物。用逻辑推理也能成立这个说法。假如堕落为旁生，食物只有两大类：肉类和蔬果类。那时，因为我们浓厚的吃肉习气（习气是非常厉害的），就会做肉食动物，为了填饱自己的肚子就会去杀害生命。《俱舍论》里讲，杀生有三种：贪心杀生、痴心杀生和嗔心杀生。这样的杀生叫做以贪心杀生。

在《动物世界》里我们都看过，食肉动物在 24 小时里要吃掉多少生命！如蓝鲸，它是目前世界上发现的最大动物，它吃的是很小的磷虾。一头蓝鲸一个晚上可以吃掉四吨磷虾，就是八千斤，这只是它一天的食物。每吃掉一条生命都是杀生，都有杀生的罪过，而且这个罪过是非常完整的。在它的一生中不会念一句佛号，也不会起一个善念，如果它活一百岁，则在一百年中都是这样造业，那它的下一世会是怎样的呢？佛在律经里面告诉我们，生命有四种：从光明走向光明、从黑暗走向光明、从光明走向黑暗、从黑暗走向黑暗。如果继续吃肉，就是从光明走向黑暗。当然，能通过修行而有办法不堕落，倒也无所谓。但是，请仔细地想一想，我们是否有这样的把握呢？

我们都认为自己是学佛的人，却连这一点点也不愿牺牲，那叫什么学佛？叫什么大乘佛法？又是怎样取舍的呢？我们现在所谓的学佛，是在自己不用作任何牺牲，在自己的名声、财产各方面都没

有损失的情况下去学佛，但这并不叫学佛。吃素有什么损失呢？就是不能吃肉了。如果我们认为这就是损失的话，以后还会有更大的损失。现在有那么多的蔬菜、水果和粮食，我们为什么还要去吃其他生命的肉呢？

另外，一些人会想：有些高僧大德也在吃肉啊！我们为什么不可以吃呢？但是，我们能和他们比吗？我们有没有他们那样的修证？有没有他们那样的能力呢？如果有，你当然可以吃肉；如果没有，自己考虑该怎样做。

这些高僧大德度化众生的方法是不可思议的。《普贤上师言教》里讲过，那洛巴去找帝诺巴上师的时候，帝诺巴没有在看书，也没有在打坐，他在吃鱼！他烧了很大一堆火，旁边放了一盆活鱼，抓一条到火里，烧熟了就吃。但人家是在度，不是在吃；而我们只是在吃，不是在度啊！这完全不一样！

再说，其他人吃肉或吃素，他们堕落到地狱时我们也不会去地狱，他们往生净土时和我们也没有关系。所以，每个人都是自作自受，自己行善得善报、造恶得恶果。

总之，其他人吃肉也好，不吃也好，我们只要看自己有没有这样的能力，不要去和别人比，比是没有用的。

第三点是最可怕的，也是我吃素的主要原因。我以前是吃肉的，但我只是一个凡夫中的凡夫，资粮道都不是。我学了那么多佛法，也很清楚这样的人要在六道里流转，哪一道都要去，旁生道肯定也要去，那时一定会吃肉，会杀生。一天中要杀掉那么多生命，堕落下去长劫难复。现在我们认为不吃肉是损失，而实际上并没有什么

损失。补身体还有许多其他的办法，满足口腹之欲也很好解决。当时我就是这样想的，不是不想吃肉，而是不敢吃肉。对于这个问题，每个人都应该认真想一想。

如果能够终生吃素是最好的。暂时做不到，能坚持多久就坚持多久，一年、二年、三年……如果实在做不到，就在一年中的神变月（藏历 1 月 1 日— 15 日）、藏历四月（藏历四月初八是释迦牟尼佛的诞生日）、藏历六月（藏历 6 月 4 日是释迦牟尼佛转法轮的日子）和藏历九月（藏历的 9 月 22 日是释迦牟尼佛天降的节日）这四个月内吃素。如果连这一点也做不到，那么也可以在每月的初十、十五、二十九、三十这四天不吃肉。一定要发愿："我现在因为种种原因不能吃长素，但我在这四天（或四个月）里不吃肉，以此四天（或四个月）吃素的功德，愿我以后生生世世不再吃肉！"。

现在很多人以为吃肉是理所当然的，但是，从长远来看，吃肉的问题比其他任何问题都重要，因为它涉及一个非常严重的后果，就是要做肉食动物，而那时就别无选择地要杀生。在汉地吃素毫无问题，有许多蔬菜和营养品。现在不要说佛教徒，就是不学佛的人也在推广素食，那么我们为什么不推广呢？而且，汉传佛教吃素的优良传统，也需要我们来继承和发扬。

以前我吃肉的时候，到汉地就不想吃了，因为有许许多多的蔬菜，吃那些就够了，根本没有必要吃肉。如果说营养不够，也有办法弥补。希望大家以后都能吃素，并尽量动员他人吃素。

我们学佛就是要一步一步地做。既然现在是一个凡夫，不可能在一刹那或一小时内把资粮道全部修完，那就应该逐步去做，一步一步脚踏实地地去走，这样就有办法得到解脱。

以上是《入楞伽经》里讲的几个理由。那么，在《涅槃经》里又是怎样讲这个问题的呢？

佛涅槃时，制定了另外一条戒律。佛说，转小乘法轮时开许吃三净肉，而从现在开始，无论大小乘，一律不能吃肉。由此，小乘的比丘（尼）也不允许吃三净肉。当然，这也是有开许的。如果生病时，医生吩咐一定要吃肉，不吃就有可能死亡，而这人的死亡会对众生和佛法有很大的损失，如无人转法轮、无人引导众生等，在这种情况下，可以开许把肉作为药物食用（这时，肉不是食物）。

所以，在大乘里，不但非三净肉，而且所有的肉，如为了肉食而杀的，或者自然死亡的，一律都不能吃。《涅槃经》中就是这样讲的。那时佛的弟子也问过，为什么一转法轮时开许吃三净肉，现在又不开许了呢？佛就说，戒律像楼梯，是一层层向上而去的。当时有些人有善根和机会进入佛门，如果那时就要求不吃任何肉，他们却做不到，这就会成为他们修法的障碍。所以佛慈悲开许他们吃三净肉，然后通过慢慢地引导，最后是所有的肉都不能吃。

三、密宗的观点

在密宗，特别是《时轮金刚》的颂词里说，吃肉有很大的过失，许多人吃一个动物的罪过很大，而一个人吃很多生命的罪过更大。现在的火腿肠、午餐肉之类的食品，是很多动物的肉混合制成的。所以，吃这样的肉罪过非常大，有吃掉很多生命的罪过。密宗里也讲到，凡是修大乘法的人，所有的肉都不能吃。

许多人会有这样一个疑问：虽说不能吃肉喝酒，但密宗不是要

求要把酒肉看作甘露，作为誓言物来接受吗？当然是要接受的，但关键是怎么接受。比如，有一种剧毒的药物，普通人吃下去肯定要死，而修行人不靠其他的方法只通过修行的能力，吃了不但不死，而且不受任何影响。如果修行有这样的能力，则任何的酒、肉、茶对他都是一样的，而一般人是绝不允许这样做的。在密宗里，普通人可以用观想的方法接受誓言物，不能真正地吃肉喝酒。

荟供时不是有酒有肉吗？这时该怎么做呢？

如果这时我们完全拒绝，当然会犯根本戒。但是，我们可以只吃像苍蝇腿那么大的一点点肉。从世俗来说，这根本不叫吃肉；从密宗来讲，这不是拒绝誓言物。而对于酒，只需用无名指沾一点涂到唇边就可以了。如果这样做，一不犯密乘戒，二不犯菩萨戒和别解脱戒，三个戒都不犯。

如果荟供时给你一大块肉，那么你只要苍蝇腿那么大的一点，其他的还回去；如果在手里倒了很多酒（当然首先告诉他们不要倒那么多），只用手指头沾一点点涂到唇边，其他自行处理。绝对不允许一块块地吃肉，一口口地喝酒。

另外，在大圆满里讲得也很清楚，荟供时根本不能用市场上杀生得来的肉，那是不清净的，而要用因疾病、火灾、地震、雷击等自然原因死亡的肉，这才是清净的，才可以用来荟供。在大乘佛教里，清净和不清净的分别是：凡是为了人要吃而杀的都是不清净的，只有因自然原因而死亡的那些动物的肉才是清净的，但也不允许吃，这是大乘显宗和密宗共同的观点。荟供时需要的就是这种清净的肉，这样才如法，我们一定要注意取舍。

密宗里面还讲道：屠夫和付钱买肉的人有同样的罪过。就像我们拿钱请工人去修塔，会认为功德是我们的，因为钱是我们的一样，虽然我们没有亲自去杀生，而是屠夫杀的，但却是我们给钱让他杀的。虽然有人会说，我们事前也没有让他去杀啊，可是，如果没有人付钱，他也不会杀生。因为，他和动物之间并没有仇恨，而且动物也没有伤害他或做犯法之事。他唯一的目的，就是为了钱，而钱是我们给的，实际上就等于是我们在让他杀生。所以，如果付钱给工人修塔有功德，那么付钱让人杀生也同样有罪过。密乘里就是这样讲的，哪怕从普通人的角度来看，这也很有道理。

现在这种现象更为厉害。因为交通和运输工具已经十分发达，每天世界上有很多的屠宰场都在出口肉类。比如，从海里捕捞的很多鱼类，马上就可以用飞机运走。现在有些屠宰场的鱼、肉已经不是为一个村庄、一个城市或一个国家提供的了，而是为世界各地吃肉的人提供，是为了所有吃肉的人而杀生。这不像以前，一个村庄里如果有屠宰场，其买主也就是这个村子里的人。

在这个世界上，每天为了吃肉的人杀掉了无以计数的生命，而谁是吃肉的人呢？要知道，我们就是他们中的一员！也就是说，今天，世界很多国家的屠宰场为我们杀掉了成千上万的生命，这一点是很可怕的，在经典里面也讲到了。

所以，在不考虑的时候，觉得吃肉没有什么，但仔细想一想、了解一下，才知道吃肉伤害了别的生命，也伤害了自己。我们一定要在这个问题上做取舍。

密宗里面还讲到，五肉五甘露虽然是学密人要接受的，但对于初学的人来说，则根本不能接触这些东西，而是要用观想或一些药

物代替。如果不这样，而是去吃啊、喝啊，这实际上是修法上一个很大的魔障。什么叫魔障？一提到这个词，很多人就认为是有眼睛、耳朵、很多头和手的人或非人，其实这只是小小的魔。魔王是什么？障碍修行的没有其他什么魔王，说到底，吃肉就是魔障。这些就是密宗里讲的，所以，密宗哪里开许吃肉了？

根据我们现在的能力和条件，就应当吃素。但我们吃素不能像其他不学佛的人那样，只是考虑自己的健康，没有考虑来世，没有考虑慈悲。我们吃素时，一定要发愿不再吃肉，时间长短由自己定，越长越好，不发愿就不能成为善事。还要这样发愿：我们现在吃素，以此功德愿我们以后生生世世不要吃肉。如果我做了动物，也要做一个草食动物，不要做肉食动物。这样即使下一世堕落为旁生，也不会吃肉，既不会伤害他人，也不会伤害自己。

汉地从古至今，大多数出家人都吃素，对此，我们也非常地随喜和赞叹。所以，汉地学密的居士和出家人应该继续吃素，这是很好的。




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

关于放生




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

作为佛教徒，我们经常放生。如果如法地放生，功德是不可思议的；如果不够如理如法，功德就要大打折扣。所以，了知如何如法地放生，这对我们来说非常重要。

大乘菩萨所有的行为，可以归纳为六种，这就是六度——六波罗蜜多。本来，大乘菩萨的见解、行为、修法和利益众生、度化众生的事业浩如烟海，但所有这些方便，均可以归纳为六度。

如果我们能如法放生，即使是放一条生命，也有办法具足六度。如何具足呢？下面我们分别讲述。

一、布施

大乘菩萨的布施有三种：无畏布施、法布施和财布施。

（一）无畏布施

放生本身就是无畏布施，但要成为真正的无畏布施，还需要一些条件。

（1）观察施放环境是否适合所放之生命。譬如，藏地也有泥鳅卖，是从汉地运过去的，当地的牧民以为是鱼，就买了放到河里。那儿的河底下没有泥，全是石头，河水也很冷，因为它的源头是雪山。泥鳅放下去后，对环境不适应，活不了多久，便都死掉了。

在 1991、1992 年，因我们当时也欠缺常识，在康定买了鳝鱼，然后放到康定城中的一条河里，结果可想而知，它们根本活不了。我们发了救度它们的心，却不能使它们真正得到救护，实在很可惜。所以，观察生态环境适不适合所放生命，这个程序非常重要。

（2）观察是否有人再度捕杀。若有人再度捕杀，则会造极大罪业，所以应当尽力避免，并选择无人再去加害的安全地点放生。

如果没有人捕杀，但放下去以后，却活不了很久，此时要不要放呢？还是放了好。因为我们也找不到一个使它完全不死的地方。先使它们远离死亡的怖畏，其他的事再尽量做到。这样的放生就是无畏布施。

放鱼苗或其他一些很久以后才会被杀的生命，也是属于放生，但在放生当时不是从屠刀之下抢救下来的。将泥鳅、鳝鱼、鱼等市场上待宰的生命从屠刀之下救下来，不仅有很大功德，而且这才是真正的无畏布施。

（二）法布施

法布施非常非常重要。如何法布施呢？

首先，放生时要给它们念佛的圣号或其他咒语。让这些生命听

到佛的圣号和咒语，对它们有很大的利益，这是经书里有记载的。念的时候要想办法让施放的每一个生命都能听到。如果我们坐在远远的地方念，念完后回向给它们，虽然这也有功德，但因为它们听不到，所以闻听佛号的功德它们就得不到。

如果在它们听得到的地方念，则可以使它们得到两方面的功德。第一，它能够得到我们念经回向给它的善根；第二，在听到佛的圣号、咒语后，它一定会解脱，不是说下一世一定解脱，这要看它的业障是否深重，但不会经历很长时间，它一定会得到解脱。

其次，要给它们喂甘露丸。甘露丸在显宗不怎么强调，密宗里却十分讲究。甘露丸的来源，大部分都是从莲花生大师传下来的，后来由真正的伏藏大师挖掘出来。需要注意的是，不是所有的甘露丸都有益。一些所谓的甘露丸吃下去以后，不但没有功德，还会造成伤害。譬如后世得不到解脱，并且成为解脱的障碍。

这种甘露丸是怎么来的呢？有些来自于伪伏藏师；有些是魔鬼为了加害众生才出现的假甘露丸；另外，一些真正的甘露丸，在经过犯密乘戒人的手或者由他们来制作之后，也会成为不清净的。因为，莲花生大师传下来的甘露丸不是很多，高僧大德取出来后，在里面加上其他的甘露和药物，并观修念诵进行加持，念修的时候，如果修行人当中有犯密乘戒的人，这个甘露丸就不清净。

所以，用甘露丸的时候一定要注意。作为凡夫，我们以肉眼难以区分其真伪，只有看它的来源是否清净，这个相当重要。如果不清楚其来源，就不喂这种甘露丸，只念佛的圣号就可以了。

另外，将系解脱（圣教一子续）搁放在所放生命的头上加持也

十分重要。凡是系解脱接触过的那些生命，很快就能够成佛。也许有人会有疑问，它自己不修行，也没有人给它传法，为什么仅仅将系解脱系在身上或接触以后就能够解脱呢？这就是佛度化众生不可思议的一种方便。

也许还有人会问，佛既然有这样的方便，那为什么不用这种方便来度一切众生呢？经书上有记载，这些众生遇到系解脱、闻解脱，也有前世的因缘。前世的因缘是怎么一回事呢？譬如，一个人现在学大圆满、学密乘、听《圣教一子续》等，也有可能因不好好修行或犯戒而堕落。在恶趣里流转很长时间，最后度化他们的方法不是显宗的法，而是以密宗最殊胜的法，轻轻松松让他们得解脱。因为他的前世已经有了很好的缘分，这些众生本身具有这样的福报，所以它才会遇到这样的法，不是所有的众生都有此福德。这些叫做法布施。

法布施特别重要。如果有人告诉我们，今天整个鱼市场的生命，要么你既不能念一句佛的圣号，也不能喂甘露，统统送给你，让你去放生；要么你可以给它们念咒，喂甘露丸，搁系解脱，但不卖给你。面对这种情况，该如何选择呢？一定选择后者。

从近的角度来看，如果将成千上万的生命拿去放生，使它们避免死亡的痛苦，其意义不言而喻。在面临死亡的时候，赋予它新的生命，绝不是给它一些钱或其他的东西所能够比拟的。比如说，当我们即将被杀的时候，有一个人来救我们好呢？还是给我们很多钱好呢？道理可想而知。如果自命都难保，拿钱来干什么呢？后人也不可能用我们身后遗留下来的钱为我们超度，所以钱没有用，挽救生命当然很重要。

但眼光再放长远一点看，则是法布施更为重要。为什么呢？因为，虽然他们将这些鱼送给我们放生，可以免去这些生命一次死亡的痛苦。但是，如果不能给它念佛等，就没有办法真正利益它，仅仅是放了一条生命而已。它以后去干什么就很难说，如果是肉食动物，还不如让它在闻听佛的名号后死去，既可以为它种下善根，还可以让它停止造作恶业。

世间人都非常向往长寿、富裕或具有神通，但从长远的角度来看，这些对一个修行人或对一个众生来说，究竟是好是坏，也是很难断定的。

大家都知道提婆达多，如果提婆达多没有神通，就不可能造两个无间罪。正因为他有了神通，才能收服那个国王。国王觉得这个人非常了不起，也就对他言听计从，两个人串通一气，才会造作很多无间罪。

关于长寿，也有一个公案：阿底峡尊者的一个弟子，因参与村子里的纠纷，死的时候犯了戒。听到消息后，阿底峡尊者很伤心地感慨道："我那弟子早死三年还是一个三藏比丘。"这句话的意思是说，如果早三年他死去，还是一个持戒清净的比丘、学识渊博的三藏法师，但三年后却判若两人。

所以，寿命长也不一定有益。有些众生寿命长了反而会因此而造很多恶业。

前段时间网络上也有人问，有时候我们在市场上或其他地方，会遇到一些即将被宰杀的生命，要买它们也没有那么多钱，该怎么去饶益它们呢？很简单，给它们念佛。如果随身带了一些清净的甘

露丸，就喂给它们；如果没有，则佛号、咒语随时可以念。佛号、咒语的功德是不可思议的，念了一定会对它们有利。

比如，我们经常念释迦牟尼佛的心咒“达雅他，嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶梭哈”。往昔仅仅依靠这句圣号，就成就了无量的佛陀。这一点在很多经书上都有记载。

念佛号、咒语的时候，发心是很重要的，不能有自私心。无始以来，我们的自私习气很浓厚，如果给它们念佛只是为了自己的健康、长寿，这不是大乘佛法。但无论如何，念总比不念好。藏文仪轨里有一些特殊的法布施，汉文仪轨里没有，但念缘起咒也可以代替。放生的时候，即使是放一条鱼，也必须要念。因为这样念佛之后，很多众生就能得到解脱。

另外，念佛的时候还要合掌。为什么要合掌呢？《极乐愿文》解释里讲过，合掌是为了向阿弥陀佛表示恭敬，为了祈祷阿弥陀佛。合掌一次也可以遣除很多大劫的业障，所以要合掌。要一心一意观想我们替这些生命合掌，替这些生命念咒、念佛的圣号。这样，它们就能够得到这些功德，就能够清净很大的业障，就能够很快成就。这一点非常重要。

放生的数量当然是越多越好。小体积的动物，身体没有那么大，有限的钱就可以买很多，不但可以救很多生命，而且也可以让它们得到解脱。但放大体积的生命，比如牦牛、绵羊，还有鲢鱼等也有很多好处。因为身体越大，死的时候痛苦也越大，这是我们现量可见的。我们使它们避免了很大的痛苦，所以功德也很大。这些在经书上有记载，《俱舍论》中也讲过。譬如杀一只蚂蚁和一头牛，罪过哪个大呢？本来两个都是畜生，但小虫子死的痛苦，相对而言没

有牦牛被杀的痛苦大。牦牛、绵羊之类，因为身体较大，死的时候痛苦也很大，所以，杀害它们的罪过相对而言也要大一些。

放生的动物，我认为泥鳅最理想，因为它死的方式很残忍，身体也比较适中，几块钱可以买到很多。但也要视当地情况而定，不一定非要放泥鳅。

学习大乘佛法刚刚起步的人，弘法利生的事业就是这个。佛住世时一转法轮，现场有几百几千的众生成就阿罗汉的果位，几百几千的众生发无上菩提心等，但是我们却做不到。我们现在只有根据自己的能力，每月积攒十元、五元或两元、一元，过段时间拿来放生，这是我们能做到的，这就叫做饶益众生，就是法布施。

（三）财布施

密宗里有一些仪轨，比如专门喂鱼鸟的仪轨：在米饭里加一些咒语、甘露等进行加持，里面不能有血肉。我们平时没有这样做，但这不是最重要的，最重要的就是刚刚讲过的法布施。

以上所讲的就是布施波罗蜜多。

二、持戒

持戒可以分两种：第一是持守小乘不伤害众生的戒律；第二是持守大乘利益众生的戒律。

如何具备呢？要尽量想办法，在放生的过程当中，不让动物受

伤。鱼从筐里跳到筐盖上面或地上时，身体有可能会受伤。平时比较常见的是，很多人抓起来就扔到河里。这样不对，除了鸟类之外，抓起来就扔会给动物们带来很大的恐惧感，其精神会因此而受到极大的伤害。如果这样做，下一世我们就有可能成为精神不正常的人，所以不能这样扔，而要在将它抓住以后，轻轻地放回筐里。在没有念经、没有放甘露丸之前，尽量不要放。如果在没有念经，没有放甘露丸，系解脱也没有搁在它们头上之前就放了，对这些生命来说就是很大的损失，所以不能放。

放生的行为也断除了一些罪过。以放一条鱼为例：第一，鱼市场的老板如果把这条鱼卖给餐馆，他就有杀生的罪过，我们买下来以后，就免除了他的罪过；第二，如果我们不买这条鱼，餐馆里的厨师就会杀它，我们买了以后，就免除了厨师的罪业；第三，餐馆里那些吃鱼的人，也有杀生的罪过，我们买了以后，就断除了第三个杀生的罪过。至于抓鱼的农民在抓鱼的时候，因为不知道是要放生还是杀生，所以不一定能免他的罪过，但其他的三个罪业都可以消除。放生的时候，尽量不要伤害那些放生的动物或是其他人的心，这就是利益众生。

这样的放生就是持戒。

三、忍辱

在放生的时候，也会遇到一些困难。譬如严寒酷暑、身体劳累、蚊虫叮咬以及别人的刁难等，遇到这些外境时，要观想这是很好的消除自己罪业的方法，或按《入菩萨行论》里讲的自他相换，即由

自己来替一切众生承受这些痛苦。虽然是一些小的痛苦，但若能这样观想、这样思维，也可以积累很大的资粮。所以，要安忍身体上的一切艰难困苦。如果遇到别人制造违缘，也不能与人争吵，生起嗔恨心，要忍受别人的无理取闹。这些就是忍辱。

四、精进

精进是对修法有欢喜心。在放生的时候，应该是每个人都对放生有欢喜心的。若有欢喜心，就具备了精进。

五、禅定

禅定如何具备呢？有人认为，禅定就是打坐，我们也没有打坐，这不可能具备吧？实际上，这也可以具备。经书上有记载，讲经说法或做其他善事，都可以具备禅定。譬如说法的时候，如果能认认真真讲，不胡思乱想，这就是禅定；放生的时候，念经的时候，如果能一心一意去想，认认真真去放，这就是禅定。如果在念经的时候，口中虽然在念，心里却想着另外的事情，这就是散乱，就不具备禅定。禅定是心平静下来的一种状态。放生的时候，一心祈祷佛陀或对这些生命发慈悲心，这就是禅定。

六、智慧

如何具备智慧呢？放生的时候，知道这样做是大乘佛法，这样

做有善根，这样做可以使很多众生都得到利益等，而且要为这些众生念诵经文、佛号、咒语，这就具备了智慧。如果再完善一点，在放生的时候，要观三轮体空，要知道自己、被放的生命、放生的活动这三个都是如幻如梦的。如果有这样的见解和证悟，那自然是智慧。如果没有这样的见解，则刚刚所讲的那些，也属于智慧。

这样放生，就具备了六度。如果能以加行发心、正行无缘、回向菩提的三殊胜摄持，放生就是非常殊胜的善行。

每一个人从无始以来到现在，杀生的罪过无穷无尽。不要说无始以来，就是这一世，从出生到现在，杀生的罪过也有很多，足够将我们赶向地狱，放生就是最好的对治力。同时还要发心：从此以后，决不故意去杀害众生！如果有这样的决心，则一定能够清净杀生的罪过，这一点毋庸置疑。如果不能这样下决心，也可以选择部分生命。譬如说从今天起，生生世世不杀蛇或不杀泥鳅，若能这样发誓并且放生，就可以清净我们无始以来到现在杀蛇、杀泥鳅的罪过，但杀其他生命的罪过却不能清净。

如果我们发誓：从今天起，我不杀恐龙。这样发誓有没有意义呢？很多人都认为，恐龙你想杀也杀不了，这没什么意义。但不是这样，这也有意义。有什么意义呢？这种动物曾经存在过，所以我们以前肯定杀过。现在这样发誓，虽然其他的杀生罪过不能清净，但杀恐龙的罪过是能够清净的。如果能够发誓所有的生命都不杀，那么，杀所有生命的罪过都可以清净。如果能针对某种特殊的对境发誓不杀生，那么，杀这种对境的罪业就能够清净。

放生是清净杀生罪业最好的一种对治方法。但是，如果仅仅为了清净自己的罪障而去放生，虽然罪业可以清净，但这不属于大乘

佛法。将放生作为自己清净杀生罪业的对治力,还是发大乘的菩提心,全由自己选择。

包括释迦牟尼佛在内的过去世无量的佛陀,在当初发菩提心的时候,都发誓要度化一切众生,当一切众生成佛之后自己才成佛。但在我们尚未成佛之时,他们却已经成佛了。这是什么原因呢?是不是释迦牟尼佛等违背了自己的誓言呢?不是。佛的悲心广大,所以这样发愿。也正因为他的发愿非常伟大、非常殊胜,所以才能很快成佛。而我们时时刻刻都在考虑一己私利,所以至今还在轮回里挣扎。由此可知,是否能够成佛,一切都取决于自己的发心。

有些人认为,鱼市场的生命多如恒河沙,我们买的只是其中小小的一部分,仅仅其中用于宰杀的泥鳅也是买不完的,这样的放生究竟有多大意义呢?所以就很失望。

想解救所有的生命,不要说我们,即使佛也无能为力。佛也只能度化有缘的众生,面对无缘的众生,佛也无可奈何。放生也是这样,即使你富如帝释天,也买不完所有的生命。因为众生是无边无际的,佛度化众生也有鞭长莫及的时候,我们就更不用说了。所以,只有尽自己的能力去帮助众生。

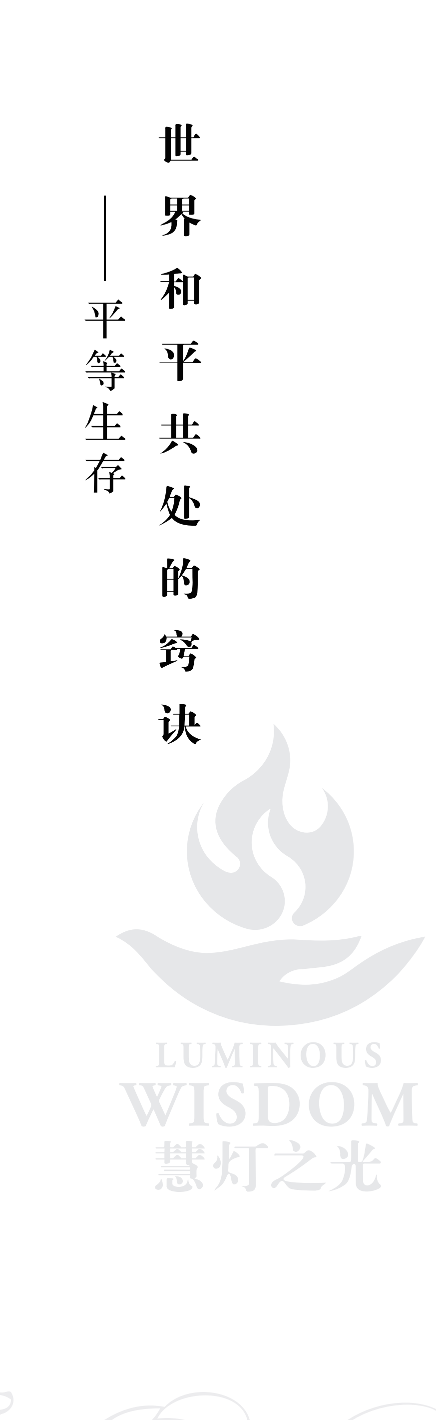
每一个参加放生的人,都能得到同样的善根,这在经书里有记载。譬如,我们一百个人去杀一个人,这个罪过不是我们一百个人分,而是每一个人都有杀一个人的完整罪过。行善也是这样,譬如说,一百个人去放一条生命,每一个人都有放一条生命的功德,而不是这一个功德由一百个人分。我们现在已经放了几个亿的生命,参加放生的每一个人都能得到这份功德。这种善法本身就不可思议,如果再加上如理如法地发心和回向,功德就更不可思议,一定能清净我们所有的罪业。


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光



世界和平共处的窍诀

——平等生存




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

顶礼无缘大悲观世音菩萨！

如果从月球上回首遥望，就会看到在浩瀚无垠、一片漆黑的太空中，密布着无数的行星和恒星，这就是佛陀所说的大千世界之一隅。其中如同沧海一粟般极不起眼的、有山有水的蓝色星球，就是我们的故乡——地球。

在每个星球上，超越人类肉眼范畴的生命肯定是存在的。迄今为止，人们也尚未找到其他星球上存在以普通肉眼可以观测到的生命的确切证据。因此，地球目前就成为无数生命的唯一故乡，成为这些生命的诞生之地、生存之地，以及其尸身的归宿之地。

由此可见，地球属于所有的生命，而不仅仅是人类的。人类只不过是这些生命中的一个成员而已，仅有在此星球上生存的权利，而没有随意破坏地球资源及支配其他生命的权力。

地球和其上的所有生命不是人类所创造的，也没有谁赐予人类独自占有它们的权力。作为人类，根本无权伤害地球上的任何一个生命。每个生命不但拥有生存的权利，也拥有自主的权利，如果人类无端地侵犯这种权利，就犯下了不可饶恕的罪行。

绝大多数的其他生命，从来到这个世界直至生命的终结，在一生中没有故意破坏过地球上的一草一木，最终也是静悄悄地死去，就像蜜蜂采蜜，却没有伤害花儿一样。而人类却常以冠冕堂皇的理由，无休无止地对地球的环境肆意破坏，对依存于此的无辜生命，百般虐待、屠杀，在整个世界已是千疮百孔之际，才在满怀遗憾中，不情愿地离开人世。

虽然动物之间也会相互残杀，但却是在遭遇饥饿、别无选择、不懂取舍的情况下不得已而为之的，而不是像人类一样，明明有其他的食物可以选择，却不知满足，完全无视甚至是蔑视其他生命的权益。

在所有的生命当中，很少存在同类之间的相互残杀，不像人类那样阴险狡诈、骄奢、贪婪，为了自身的利益，可以毫不犹豫地残杀和折磨同类，我们有大量的铁证足以证明这一点。

刚刚过去的 20 世纪，是人类有史以来最血腥的一个时代。20 世纪上半叶，一些国家积极推行对外扩张和侵略政策，在世界各地，以武力抢占殖民地，争夺商品市场，从而引发了第一次世界大战。整个战争持续了四年零三个月；亚、非、欧三大洲战火纷飞、硝烟弥漫，三十三个国家卷入了这场战争，参战士兵逾七千万，阵亡官兵达八百六十万，超过十五亿的人口受到了战争的侵害。

之后，又是长达六年的第二次世界大战。六十多个国家和地区先后参战；一亿一千万士兵奔赴战场；被战争夺去生命的官兵及百姓超过了五千五百万；二十亿人饱受战争的创伤，这个数字是当时世界人口的 80%；直接军费开支一万三千亿美元，占参战国国民收入总数的 70%。战争使人类付出了无比惨重的代价，生命与财产的

损失让人痛心，整个东西方都沉浸在血泪之中。直至1945年，这场战争才宣告结束。惨痛的教训、沉重的代价，在世人心中敲响了警钟：这就是人类野心无限膨胀与滥用科技的后果！这一切，我们永远也不能忘怀！

战争使世人受尽煎熬，战争的残酷使历经劫难的人们恐慌、畏惧，最终也埋葬了挑起战火的野心家们。有鉴于此，向往和平的愿望、呼唤和平的声音，如今充满了世界的每一个角落。

但令人痛惜的是，仿佛需要和平的只有人类自己，而曾经有过的一些维护其他生命、和平共存的呼声，却显得那么微弱，只是在大多数人的不经意间一掠而过，仅能起到微不足道的作用。所以，对其他生命而言，随时都可能要面临比第一、二次世界大战更加悲惨的遭遇。

人类需要和平，其他生命必然也希望和平，因为不愿受苦、希求快乐是所有生命的共同愿望。每一个生命都拥有生存和自主的权利。我们必须清楚地认识到，人类自以为可以主宰地球，便恣意妄为地破坏自然环境，残害无辜生命，这完全是蛮横无知的愚蠢之举；我们还必须清醒地认识到，人类尚未诞生之前，这个世界就有其他生命存在，人类只是途中的匆匆过客，理应尊重地球上已有生命的生存和自主的权利，绝不能随意践踏其他生命！

地球是所有生命的家园，在自己家园里自由自在地生活，应当是这些生命最起码的权利。大多数动物的繁衍生息并没有对人类构成太大的威胁，它们只是安分地享用属于自己的那一份资源。但是，丧失了仁爱之心的人类，却残忍地夺走了本应属于它们自己的皮、毛、骨、肉……这真是罪不容诛的暴行！

虽然人们口中常讲伦理、道德、自由、和平，但这些词语似乎只是人类的专利，大多数人没有将它们与其他生命联系在一起。人类自诩为高等动物，智慧生命，自以为远远优越于其他生命。若任由这种随意残杀动物的习气逐渐衍变下去，人类之间的相互残杀必将愈演愈烈，终有一天会不可避免地为了私利，也将人命视若草芥一般任意地摧残，使全球笼罩在血腥残暴的气氛中。在持续了四百多年的黑奴贸易历史中，抢夺掳掠非洲黑人，并像对待动物一般地奴役他们的现象，就是活生生的明证。如果任由这种恶习滋长下去，终将使人类自身趋于毁灭。

因此，我们必须养成真心诚意地尊重、珍惜和爱护所有生命的习惯，这是非常重要的，也是人类自身获得和平的根本窍诀。保护其他动物的生命，就是捍卫人类自己生命的绝佳良方。要想世界和平，首先要从善待动物做起。如果能养成这一习惯，就绝不可能为了自身的利益而去伤害动物，更何况自己的同类？因而加强这方面的宣传与教育是必不可少的。如果反其道而行，继续对其他生命肆意残害，则必将导致人类之间，为了利益的争执，而使用杀伤力极强的高科技武器，自相残杀，并最终使所有生命都走向灭亡。

总之，人类可以随意杀害、啖食其他生命的观念，如果没有从根本上得到扭转，地球上所有的生命就无法获得真正的和平。有鉴于此，一切宗教组织、社会团体以及重视生命的各界有识之士，都该为了自他所有生命的福祉而努力，为了实现这一崇高目标，而无私地奉献出自己的力量。

受戒行善的殊胜日




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

藏历是根据密续《时轮金刚》中所说的星象规律与天文历算法推算出来的结论。千百年来的事实证明，无论是藏历的日食、月食日，以及每月望日与晦日的确定，其精确度都不同程度地高于其他历算方式所得出的结果。

因此，如果想在殊胜日行持各种善法，最好能依照藏历来执行。

每个月都有一些殊胜的日子：初八、初十、十五、二十五、三十等。而在一年中又有四个月有极其殊胜的节日：藏历正月上弦的初一至十五为神变节；藏历四月初七为释迦牟尼佛诞辰日，四月十五日为释迦牟尼佛的成道日与涅槃日。因此，该月就汇集了三个节日；藏历的六月初四，为释迦牟尼佛初转法轮日，六月十五日又为佛陀入胎日。因此，该月又汇集了两个节日。而藏历的九月二十二日，又为释迦牟尼佛天降日。因为认定方式的不同，使这些节日的具体时间会有少许差别，但其中最可靠的，就是以上结果。

据经书记载，在普通殊胜日行持善法也有极大功德，尤其是在四大节日中行持念咒、顶礼、供养、为僧众供斋、持戒、修持慈悲心与菩提心等任一善法，其功德都会呈十亿倍地增长。也就是说，仅仅念诵一遍咒语，就能得到念诵十亿遍的功德，其他所有善法也可依此类推。

因此，请大家千万不要错过这些大好时机。能够尽己所能地在这些节日中食素、戒杀、放生等，是十分重要的。

有一点需要说明的是，在藏历中，时常会有缺日或者闰日的现象，这是由月球在轨道上运行速度的快慢所导致的，自有其存在的道理与必要；否则，就会出现十五的时候月亮不圆，或者初一的时候反而月光皎洁的情况。

守戒的时候如果遇到缺日，则可以将守戒日提前一天。比如说，如果某月没有三十，则可以在二十九日守戒；如果遇到闰日，则只需守持第一天即可。比如说，如果某月有两个三十，则只需在第一个三十日守戒。





如何将病苦转为道用



LUMINOUS WISDOM
慧灯之光


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

一、转病苦为道用的重要性

如何将病苦转为道用，是一个很重要的修法。作为佛教徒，如果能有比较高的证悟境界，则疾病、痛苦等都能妥善地对待；但如果修行的层次没有那么高，则遇到生病或其他的痛苦时，大多数的人都会感到手忙脚乱、无可奈何。所以，我们就讲讲这个专门针对病痛的修法。

这个修法是麦彭仁波切为了利益众生，使他们能在生病的时候，把疾病变成积累资粮和遣除障碍的方法而撰写的。

在正式讲解之前，首先我们要特别强调的一点就是——当我们生病的时候，是不是只需要修这些法，而不用去看病呢？当然不是。看病是肯定要看的。不要说是我们，连释迦牟尼佛在成佛以后，也会示现生病，生病的时候也会去看医生，医生还配药给佛陀吃。

佛经上就有这么一则故事。有一次，释迦牟尼佛示现生病，然后去找医生给他配药。那个医生自恃医术高明，所以非常傲慢。他

告诉释迦牟尼佛说："这个世界上只有两个人可以解决人的痛苦，一个是你释迦牟尼佛，你可以解决人类精神上的痛苦；另外一个就是我，我可以解决人类肉体上的痛苦。"

佛陀为了断除他的慢心，就把他带到喜马拉雅山的一个地方，让他指认出那里的每一种草药的作用、味道等，但他却只能辨认出其中的几种草药，其他的都一概不知。于是，释迦牟尼佛就从头到尾，把那儿所有草药的作用、副作用、味道，以及配制的方法等，一一跟他说明。医生听后，深感自愧不如，从此再也不敢说这种大话了。

释迦牟尼佛生病、吃药等，当然是一种示现，是做给后人看的。实际上，释迦牟尼佛已经圆满了一切功德，早就脱离了生老病死；不用说释迦牟尼佛，就是一地以上的菩萨，也不会真正生病。

佛陀为什么要这样示现呢？就是为了令以后的佛弟子在生病的时候，不要拒绝看病、治疗、吃药等。

既然生病的时候要去看病、吃药，那我们为什么还需要这个修法呢？这是为了让我们在肉体接受医学治疗的同时，在精神上也能够转疾病为道用，以积累资粮、清净罪业。

一般说来，没有学佛、没有修行的人在生病的时候，哪怕肉体还没有太大问题，精神就已经先崩溃了；由于精神上的崩溃，才导致了很多身体上的疾病。

此外，作为不学佛的普通人，在生病的时候，就只能白白生病，除了一心一意盼望自己能早日康复以外，在其他方面完全束手无策，从来没有想过把疾病当做修行的法门，从来不知道可以利用病来积累资粮、清净罪业，只能想尽一切办法去治疗当前的病。但就算是

能治愈，也只是解决了一次的病痛，却不能彻底解决病痛之苦。

但是，作为佛教徒，可以在接受医学治疗的同时，把疾病当做一种修行法门。通过一场病，让自己产生一些新的认识、新的感受；通过这些认识与感受，就可以积累资粮、清净罪业。也就是说，我们不仅可以通过这个修法，来解决当时的病痛，同时还可以把疾病转为积累资粮、清净罪业的方法，从而彻底解决病痛之苦。所以，这个修法是非常实用的。

虽然我们现在没有生什么病，但由于我们还没有彻底脱离生老病死，所以随时都有可能面临病死之苦。

以前我们讲过十二缘起，在十二缘起当中，老、死二者没有分开，属于同一缘起支。为什么呢？因为，人不一定老了以后才会死，有些人还没有老就死了，有些人老了以后才死，死亡是随时随刻都有可能降临的。同样，虽然现在我们没有生病，但疾病却随时都有可能找上门来，所以最好能提早做好修行上与心理上的准备。只有这样，在日后生病的时候，我们才能利用疾病来做一些解脱方面的事情。因此，生病的时候一定要修持这个法。

二、具体修法

具体的修法包括三个部分：视病痛为功德，从而清净罪业；视病痛为善知识，认真取舍因果；视病痛为修行顺缘，促进六种波罗蜜多的修习。

（一）视病痛为功德，从而清净罪业

这种方法包括三种思维方式。

（1）当我们生病的时候，要这样去思维，从无始以来到今天，每个众生都在充满痛苦的轮回中不由自主地流转不止。我在前几天也讲过，不论是从宏观的角度而言，或是从轮回的每一个阶段、每一个细节的角度而言，轮回都是充满痛苦的。

在这种痛苦的环境下，如果是佛教徒，还要好一点，虽然我们现在还没有彻底地解脱，但毕竟已经开始思维轮回的痛苦，并开始为摆脱痛苦而努力了。然而，对于不学佛的普通众生来说，虽然不情愿轮回，但在轮回的当下，又不会去思维轮回的痛苦，一直都认为在这个轮回当中有什么幸福、快乐可以追求。如此一来，就会将全身心都投入其中，拼命地追求轮回当中的幸福和快乐。但是，由于轮回本身就不存在什么幸福和快乐，所以，想从中获得幸福和快乐，纯粹是缘木求鱼。要知道，所有为了在轮回当中获得幸福所做的一切努力，最终都是没有结果的，我们应该做一些真正有意义的事情。

那么，什么是真正有意义的事情呢？那就是修行。除了修行，再没有什么真正有意义的事情了。这个道理，是很多人不了解，同时也不以为然。

当然，每个人看问题的角度都不一样，每个人都有各自不同的主观认识，所以不可能所有人的看法都一致。但是，无论这么认为也好，不这么认为也好，轮回本身的真相就充满了痛苦，它的本性就是这样。它的真相不会随着人的主观意志而改变，除非是通过修

行从轮回当中解脱，否则它永远都是痛苦的，因为它的本性永远不会有什么改变。

但是，有很多人却并不这么认为。他们认为，轮回当中有幸福、快乐，充满了可以追求的目标。因此，他们就会把所有的精力、所有的时间，都花在努力获得轮回当中的幸福上面，其他诸如解脱、修行等的事情，却一点都不去想。我们前面也分析了，轮回本身就不存在什么幸福，既然如此，又怎么可能从中获得幸福呢？这是根本不可能的。我们从无始以来到今天，所有花在这上面的时间和精力都白费了，只有依靠修行而令自他脱离轮回，才是我们的当务之急。

那么，现在我们应该怎么办呢？

就是利用一切机会，哪怕是在生病的时候，也要抓住时机精进修行。

生病的时候怎么修行呢？

首先，就是要了知病痛的功德。病痛是大家都不愿意接受的，它还有什么功德可言呢？它还是有功德的。对于一个修行人，一个希求解脱的人来说，病痛也有很大的功德，而且是世间所谓的幸福、快乐所无法取代的功德。

这个功德是什么呢？

第一个功德是，虽然我生了病，在肉体上感受到了一定的痛苦，但是，如果不是这场比较严重的病来警告我，也许我永远都不会去思维人生的痛苦。以前我也知道有生老病死，却没有这么深刻的印象和体会，以至于把病痛、轮回的痛苦都忘了，一直不断地往外追求，

从来也没有为了解决自己的生老病死而修行过。

第二个功德是，如果我一生都没有病痛，一直都很健康的话，那我根本就不会认识到轮回是这么痛苦；如果我不认为轮回是这么痛苦的话，则修行最根本、最基础的出离心就绝对没有办法培养起来。

通过这次生病，让我亲身经历了生老病死的其中之一，我终于深深地体会到：原来人生是如此的痛苦！如果不能彻底获得解脱，在以后漫长的轮回过程中，像这样的痛苦还会经历无数次！即使我这次生病能够痊愈，但也并不代表我以后就不会再生病，就永远解脱了；在以后的生生世世中，我还会再生病，还可能会生更严重的病。此时此刻，我们就会开始感觉到，轮回不是那么完美，人生也不是那么完美。于是，我们才会开始寻求解决生老病死的方法。

在整个世界上，唯一可以解决生老病死的方法，就是佛法。其他世间的任何学问——哲学、科学等，都没有办法彻底解决这些病痛。众所周知，科学家们也会生病，最后也都会死去，甚至有些科学家最后会死于精神分裂症，或者是科学至今无法攻克的癌症，因为他们也是普通凡夫，所以在生病的时候，也不会有什么特别的解决办法。

通过这样的思维，我们的眼光自然而然地就转到寻求解脱、解决生老病死的问题上面来了，因此，生病正是培养出离心的一个大好机会。这些都是病痛的功德，病痛确实也有这样的功德。

我们都知道米拉日巴尊者的故事。大家可以设想一下，假设他的叔叔等亲属没有欺负他们的话，他会有这么好的修行吗？绝不可能！如果没有叔叔等亲属的欺负，米拉日巴尊者的母亲不会有那么大的痛苦；如果他的母亲没有那么大的痛苦，她也不会怂恿米拉日

巴尊者去学咒术；如果她不怂恿米拉日巴尊者去学咒术，他也不至于杀害那么多的人；如果他没有杀害那么多的人，也不会有这么强烈的修行动力。正因为他通过咒术降下好几次的冰雹，杀死了 36 个人以及很多的动物，他的心里才会产生很大的恐惧及压力；正是这些恐惧及压力，才促成他最后的成就。所以，懂得利用疾病及痛苦，是有很大功德的。

（2）我们还可以从另外一个角度去思维：如果一个人一生当中都不生病的话，自然而然就会生起傲慢心。

什么样的傲慢心呢？因为身体健康，便会轻视有病痛的人，以致什么都不放在眼里，包括修行、解决生老病死、从轮回的痛苦当中获得解脱等。自从生了病，才深深地体会到人生的痛苦，故而改变态度，开始去注意这些、在乎这些。所以病痛具有这样的功德，《入菩萨行论》中也是这样讲的。

（3）第三种思维的方法是最重要的。佛经里面讲过，释迦牟尼佛所度化的娑婆世界具有五浊，众生的烦恼很粗大，环境各方面相对来说都非常恶劣，是一个充满痛苦的世界，不像阿弥陀佛的极乐世界那么幸福。

正因为如此，当时释迦牟尼佛发心到这个世界来度化众生的时候说，他所调化的世界中的众生，不论是精神上或肉体上受到任何痛苦，比如说，在这个娑婆世界中生一场病，即使是小至头痛的病，也比在其他清净佛刹中修持很长时间的功德还要大。

头痛会有什么功德呢？

虽然头痛本身没有什么功德，但仰仗佛陀的这种发心，而使娑

婆世界中的任何一个人生病，都能依靠病痛清净很多很多的罪业。不仅如此，而且清净罪业的程度也比在其他清净刹土当中修行的程度还高。

比如说，像阿弥陀佛的极乐世界等，因为它本身就没有痛苦，所以在清净罪业方面的效果自然也没有那么好。

正因为娑婆世界有如此的优越性，所以，有些非常勇敢的菩萨会专门发心到这个娑婆世界来承受痛苦。通过这些痛苦，就可以积累很多资粮，使他们尚未清净的罪业很快清净，这样一来，他们成佛的时间也就指日可待了。这一切，都跟释迦牟尼佛的发心有关。也正是因为在这个世界上生病，比在其他的刹土修行还要好，所以很多菩萨会特意到这个世界来生病。

经常有很多不明就里的人会产生这样的疑问：为什么高僧大德还会生病呢？这个问题的答案有三种可能：其一，这是一种示现。刚才我们讲过，往昔释迦牟尼佛生病的时候也看病、吃药，也让弟子们为其念经，这在佛经中都有记载。这都是度化众生的方便，是示现给别人看的。其二，虽然这些高僧大德是成就者，但他们的成就还没有达到佛的境界。虽然一地以上的菩萨在肉体上不会有痛苦，然而，停留在一地以下的资粮道、加行道两个阶段的菩萨、高僧大德们，则需要通过这样的方法来清净业障。关于这一点，在佛经里面也提到过，很多阿罗汉死的时候，有的是饿死的，有些是被别人杀死的……但他们这次所受的果报是最后一次。在这个果报受完以后，他们就彻底清净了业障，再也不会受任何果报，因为他们已经成就了。第三个答案，是密宗特有的。在密宗的历史上，有些高僧大德生病的方式很恐怖，其圆寂的方式也很残忍，他们临死时候的

表现，甚至比普通人的表现还差。这是为什么呢？在这些现象当中，有一些特别的意义，之所以这些伏藏大师或真正的密宗成就者，会特意选择残忍的形式来生病或者圆寂，是因为通过这种方式，就可以遣除一些佛法的违缘以及众生的灾难。

至于那些高僧大德生病的原因到底是其中的哪一个，我们无法猜度，只有他们自己才知道。

因为很多人有这方面的疑问，所以在这里顺便提一下，但我们不必去追究高僧大德是怎么样生病，或者高僧大德为什么要生病等问题，而是要让大家在生病的时候清醒地知道，虽然我不是故意到这个娑婆世界来生病的，但通过这次生病，肯定也可以清净很多业障，所以我应该高高兴兴、欢欢喜喜地接受这个病。

佛经还特别讲到，宣讲、听闻如来藏的人，或者是修空性的人，可以依靠头痛这么小的痛苦，来清净下一世堕地狱的罪业。关于这一点，佛经上有很清楚的记载，这是佛亲口宣说的，我们应该相信佛的金刚语。

虽然大乘修行人的修行层次不一样，大家有没有证悟空性也不好说，但每个人都应该算得上是开始修空性、修如来藏的人。所以，对我们来说，病痛未尝不是一件好事。

前面所讲的思维方式，都是具体的修行方法，生病的时候，就要这样去思维。

以上是第一个修法——视病痛为功德，从而清净罪业。

（二）视病痛为善知识，认真取舍因果

当我们生病的时候，还要思维，如果我们不希求解脱，则在未来的生生世世当中，还会出现很多这样的痛苦。以前我没有想过，也不知道这些道理，现在通过佛的教诲知道了这些道理以后，就一定要珍惜每一次机会，把常人畏惧、回避、讨厌的病痛转为道用。

虽然这次生病对我而言是很大的痛苦，但观待地狱众生以及畜生的痛苦，或者是人间更强烈的痛苦而言，实在是微不足道的。如果我现在不修行，以后肯定还要面对很多类似的痛苦。假如今天我连这么一点小病的痛苦都不能接受，一旦我堕入地狱、旁生、饿鬼道，又将如何去面对那些痛苦呢？所以，我这次一定要为彻底脱离病痛而努力。

对我而言，这次生病是个很好的机会，因为释迦牟尼佛传了法，佛法还在人间，我又幸运地遇到了这样的佛法。如果这次我能够恢复健康，我一定要将余生完完全全地投入到彻底解决痛苦的事业当中，我一定要渡越轮回的苦海；如果我因为这次生病而死去，那我就要在心理上做一个准备。

什么样的准备呢？首先，我要把过去、现在、未来三世所有的身体、财产、善根全部供养诸佛菩萨，然后发愿——即使我这次的病无法治愈，希望以此善根，能使我下一世再遇到这样的机会；不但能遇到这样的机会，而且在下一世不会再像现在这样错过机会，我一定要牢牢抓住机会精进修习菩提道。

在发愿的同时，还要坚定不移地深信，我这个愿力永远都不会空耗，是一定会实现的。因为愿力本身就有这个力量，这个力量永

远都不会有什么差错。

然后再思维，虽然我这次的病无法好转，但在这次生病的过程当中，我懂得了这些道理，所以依靠发愿，我将来还是有机会的。然而，还有很多其他的众生却因为没有接受过佛的教导，所以不知道这个道理，他们还要在这个轮回中继续无数次地轮转，还要承受无数的病苦。在此我应该发愿——等我的愿力实现以后，我一定要让每一个众生都明白这个道理，然后帮助他们脱离轮回之苦。

以上是发愿，之后还要祈祷，祈请诸佛菩萨加持我，使我能让所有愚痴众生明白这些道理。

自己身体上受到的痛苦越强烈，度化众生、遣除众生痛苦的决心和愿望就会越强大、越稳固。

之后继续发愿，如果这次生的病能够痊愈，我以后在因果取舍上一定要认真对待。

为什么要这样呢？因为以前我有了烦恼，造了业，所以今天才会生这样的病。如果我早证空性，早解脱的话，今天我也不会生病了。从今以后，我不能再继续造业，我一定要依靠这个身体去修行。

由上可知，这个修法主要包含了两个部分：首先是发愿，或者是发誓、下决心；其次就是祈祷，祈祷诸佛菩萨能够帮助自己实现心愿。

多数人在平时不生病的时候，就什么也不想——不想轮回的痛苦，也不做因果的取舍。一旦有了病痛以后，才开始认真地对待因果，对这些人来说，病痛就成为了他的善知识。

尤其是对讲经说法的法师，修断法（即古萨里修法）的行者，或是其他的修行人而言，生病还是检验修行功力的最佳时机。

在平时没有遇到任何痛苦，一切都很好的时候，我们总是劝别人要修行、要如何如何……一直自认为自己是一个修行人，并觉得自己很不错，等等。但自己究竟是不是一个真正的修行人呢？这次就可以见分晓了。

如果我们在病痛的折磨下，也能真正用上前面的那些修法，那就可以自称为是修行人；否则，如果发现自己并没有承受病痛的能力，这次病痛就成了一种警告。它告诉我，现在你连面对一个这么小的痛苦都没有办法，可见你的修行程度还不够深，你以后不能老是原地踏步，一定要继续努力，一定要修行，一定要进步。

以上所述，即是具体的修法。

病痛转为道用可分为上、中、下三种不同的层次。

（1）上等的修法，是通过证悟空性和禅定的能力来转为道用。比如说，即使是在生病的时候，一个真正证悟大圆满的人一旦进入大圆满的境界，就根本感觉不到任何病痛。对有些大圆满的修行人而言，死的时候病痛越强烈、越厉害，就越殊胜。

为什么呢？因为，如果他身体上的病痛越剧烈，他的头脑就越清醒，所以很容易进入大圆满的境界。反之，有些人在死的时候没有什么病痛，像是睡着了一样，其实这并不是一件好事。为什么呢？因为没有明显的痛苦，所以这些人在死亡之际头脑就不是很清醒，如果修行不到位，则很多修行的境界都会忘掉，如此一来，他们就无法修持中阴修法了。所以，在死亡的时候，肉体上的痛苦越大越好。

另外，如果是禅定修得非常好的人，也不会有这种问题。

总而言之，具有禅定和证悟的人，就可以转病苦为道用，对他们来说，生病根本不是什么痛苦。但是，这个层次离我们还有很远的距离，对我们而言，难度也有点大。

（2）中等的修法，是通过修持自他相换等菩提心修法，或者是如幻如梦的修法来转为道用。

如果证悟空性的修法修得好的话，在生病的时候也可以把病痛看作是如幻如梦的。虽然这种人的证悟和禅定境界没有上等修法的修行人那么高，但他们还是可以把病痛转为道用。

（3）下等的修法，就是前面提到三种"具体修法"的前两种。为什么是最下等的呢？因为，这是每个普通人都可以做得到的，即使是我们这些没有证悟空性、没有很稳定的禅定功夫的人，也可以做得到，所以是很基础的病痛转为道用的方法。

以上是第二个修法——视病痛为善知识，认真取舍因果。

（三）视病痛为修行顺缘，促进六种波罗蜜多的修习

该修法可分成六个阶段：

1. 布施波罗蜜多

修法和前面的差不多。生病的时候，首先要思维，我们的身体都是有漏法，从无始以来到现在，已经经历了无数的痛苦，但我们

却不知道这一点，仍然执著这个身体。实际上，这个身体是无常的东西，它是很多东西的组合体，并不是一体的。

如果仔细观察就会了知，在我们的身体上面，根本不存在所谓的“我”，但因为有了无明，于是我们就执著这个身体；由于贪执这个身体，故而就产生了很多烦恼；由这些烦恼，又引起了很多的病痛……从现在起，我再也不执著这个身体了！我要把这个身体布施给魔鬼、非人等的众生。

布施的具体修法，是五加行里的古萨里修法。如果能按照古萨里的修法从头到尾修一遍，就可以产生以下功效：第一，可以减轻自己的病痛；第二，可以积累很多的资粮；第三，如果这个人的寿命本身就有障碍的话，通过这个修法，就可以遣除他的寿障。

以上所述，为布施的修法。

2. 持戒波罗蜜多

我们可以思维：如果没有病痛，我就会生起很多的欲望；为了满足这些欲望，我就会做杀、盗、淫、妄等的恶业。但是，因为有了这些病痛，我就没有能力去做杀、盗、淫、妄等的恶业了。所以，依靠疾病还可以护持自己的戒律。

同时还要思维：这次我不去做杀、盗、淫、妄等恶业，是因为在生病的过程当中没有能力去做，但我不能仅仅满足于此，即使在康复之后，我也一定要严格护持戒律。

以上所述，是持戒的修法。

3. 忍辱波罗蜜多

首先应当思维：这个病痛不会无因无缘地产生，这是我以往造业的果报，所以我只能忍受这个果报。

在忍受病痛的同时还要发愿：但愿以我的这个病痛，能减轻或者消除一切众生的痛苦。

这是忍辱的修法。

4. 精进波罗蜜多

在生病的过程当中，很精进、很用功地修这些法，并发心：我一定要用功地修！

这就是精进的修法。

5. 禅定波罗蜜多

禅定波罗蜜多可以分为有缘的修法与无缘的修法两种。

所谓无缘的修法，就是以病为所缘境，然后去看它的本性，亦即通过观察色蕴、受蕴、想蕴等五蕴的每一个蕴，从而抉择出这一切都是空性。

因为这不是书面上的理论，而是在身体真正感受到病痛的同时，就把这个病观为空性。所以，对没有证悟空性的人来说，就显得比较困难。

没有证悟空性的人该怎么办呢？就用前面所讲的推理方法，逐

步把它抉择为空性。

对证悟空性的人来说就比较简单，当病痛的感受一出来，就立即进入空性的境界中；虽然这个时候病痛的现象还没有间断，还会有一点痛的感受，但他的意识已经进入空性的境界当中了，这就叫空性和病痛的双运。因为病痛的现象还没有间断，但修行者对病痛却已经没有执著了，所以，在此时此刻，病痛对身体也就没有那么大的伤害。

对某些修行人来说，死的时候，病痛愈大愈好。因为病痛的感受愈强，修行人证悟空性的力度就愈大。当然，这个层次我们现在还达不到；不过，通过持之以恒的修持，慢慢地就可以越来越接近这种境界。

如果不能修无缘的修法，那么，修有缘的修法肯定是没问题的。当我们的身体出现比较强烈的病痛感受时，立即对众生发慈悲心，这就是有缘的修法。具体的修法如下。首先思维：在这个世界上，有很多众生都在承受我现在所感受到的这种痛苦，甚至有些生命所承受的痛苦，比我的痛苦还要强烈成千上万倍。我现在遭遇了这么一个小的痛苦，都感到如此苦不堪言，那么，其他众生就一定更痛苦、更悲惨。然后真心诚意地发愿：愿这些众生能早日脱离这些痛苦，这就是悲心；愿这些众生能早日重获健康、获得幸福，这就是慈心。

我们可能做不到无缘的空性修法，但有缘的慈悲心修法肯定每个人都做得到，希望你们能认认真真地修持。

以上所讲，是禅定的修法。

6. 智慧波罗蜜多

所谓的智慧是指什么呢？简单地说，就是在生病的时候，能立即意识到要修转病痛为道用的修法。这也算是一个比较简单的智慧。

最重要的是，作为佛教徒，我们应当证悟三轮的本体空性。

什么叫做三轮呢？结合病苦来说，生病的人、所生的病以及生病这件事三者，佛教就称之为“三轮”。

在没有证悟的时候，我们还不能直接地感受三轮体空，但也可以通过推理，把病人、所生之病以及生病三者抉择为空性，然后把它们看作如幻如梦之法，就是这样去体会。

如果真正能像前面所说的那样去体会的话，则可以将病痛的感受转化为大乐。什么是大乐呢？就是不但没有感到痛苦，反而觉得十分快乐的感受。当然，这种快乐并不是世俗人所谓的快乐，而是证悟空性的一种境界。

以上所讲，是智慧的修法。

作为真正的修行人，即使在其他方面修得不是很好，比如说，在证悟空性方面修得比较差等，但是，如果能在生病的时候，认真修持六种波罗蜜多，则能将病痛转为修行的善（顺）缘。这样一来，病痛就不再是病痛，而转成了菩提、法身之因。

对证悟的成就者来说，生病和不生病根本没有什么差别。当然，这是最终的境界，我们现在还无法达到这样的境界。

以上是第三个修法——视病痛为修行顺缘，促进六种波罗蜜多的修习。

三、结语

在前面所讲的三种不同层次的修法当中，我主要介绍，并着重推荐的，是其中最简单、最下等的修法。这种修法没有什么高标准的要求，相信我们每一个人都肯定能做得到。

虽然在生病的时候修这些修法，就不会在精神上受到太大的病魔的打击与伤害，但我们不能把这种修法仅仅当做精神上的安慰与寄托。实际上，这种修法既可以积累资粮、清净罪业，同时在恢复健康方面也有一定的帮助。所以，我们要提前有所准备，如果生病的话，一定要修这个法。这是非常重要的，我们千万不能忘记！

我本人在修行上是非常差的，尽管如此，我却知道抓紧机会修行。哪怕打一个针，我都会用这个修法来应对。虽然打针实际上不是什么病，但当针刺进去的时候，还是有点痛的感受，我就利用这个感受来修行。当然，这离证悟空性的境界还差得很远很远。但没有关系，尽量先做自己能够做到的部分。

如果，能够做到的不做，而做不到的本来就做不到，那就非常遗憾了。这样下去的结果，就只会一事无成。



四谛——脱离生死的出路




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

四谛与二谛（世俗谛及胜义谛）有什么不同呢？二谛是见解的对境，四谛虽然也有见解对境的成分，但主要是以修持方法为重点，始终围绕着如何修持才能获得解脱的主题而宣讲的。所以二谛与四谛在佛教中都是非常重要的常识，如果能够了解，就会对自己的修行有一定的帮助。当然，如果不广学二谛或四谛等佛教的太多理论，而只是在学到适当的理论后便专修也可以，但除了一些极利根的人以外，就很容易出差错。

譬如，如果只知道人身难得、轮回痛苦的道理，往往在修行的过程中就会产生一些疑问：我修这些到底能不能得解脱？如何得解脱？修的是不是正法？这些疑问一旦出来，由于没有闻思的智慧，自己就无法解决并由此产生困扰，从而成为修行的违缘。但是，智慧却可以帮助和鼓励我们，所以，作为修行人，还是应该有一些应有的知识，这些知识对于实修的人来说，不但是需要，而且是不可或缺的常识。

一、概述

四谛的修法就是从出离心、菩提心开始。出离心让我们超越轮回，菩提心让我们在超越轮回后却不离轮回。这二者之间是否矛盾呢？并不矛盾。如果没有出离心、不能超越轮回，我们就与六道众生无异，谁也没有能力去度化他人。如果要超越轮回，就必须断除贪欲轮回的念头，但在超越之后，却不能脱离这个轮回世界。所谓“脱离”的意思，就是得到涅槃后不度众生，只追求自己的解脱。声闻、缘觉就是不但超越而且脱离了轮回，他们安住在灭定中，因定力有限，所以既没有能力，也没有愿望度化众生。

但大乘佛法则要求超越却不能脱离轮回。因为大乘菩萨不论是修空性、无我或大悲心，其目的并不是要逃避轮回的痛苦，而是为了具有更强大的能力，能够更有效、更完整地去利益众生，能够更无私地付出。凡夫因为没有超越轮回，所以没有任何选择余地，他们身不由己地要流转轮回。而大乘菩萨虽然超越了轮回，却自愿不离轮回，因为他们深知，要度化众生就必须身处其中，因为在涅槃中并没有众生，所以大乘菩萨不能脱离轮回。在这点上最重要的，是要将世俗谛与胜义谛分开来看。

何为四谛？就是苦、集、道、灭。为何不是五谛或三谛呢？因为一切所知，或所有存在的东西可以分为两种：涅槃和轮回，在这之间没有第三种存在可言。轮回有它的因果，涅槃也有因果，两对因果加起来就是四谛，佛教的四谛就是以因果来解释轮回和涅槃。

凡夫为什么流转于轮回，这是一个非常古老的问题，这个不朽问题的答案，只有佛才能阐释，即使其他人精通了世间的所有学科，在面对该问题时，脑海中都只能是一片茫然。

佛陀以其无碍的智慧，将这个问题的答案向我们一语道破：不论是做人或做畜生，都有各自存在的因，既不是偶然，也不是造物主的安排，这个因叫做集谛。而苦谛，就是轮回的果。为什么取“谛”字呢？“谛”就是真实的意思。这是否意味着轮回是真实的呢？并非如此。之所以称之为真实，是从圣者的角度而言的。因为凡夫的所见与圣者的所见有云泥之别，凡夫因被种种无明所遮障，所看到的只是虚假的幻觉，而圣者看到的则是真实的，所以，“谛”字并不是依凡夫而取的名称。

那么，究竟有多少真实的东西呢？有四个。轮回的因是集谛，果是苦谛；涅槃的因是道谛，果是灭谛。灭就是通过修行之道而消灭所有的业障、痛苦，远离轮回一切不清净的现象。

弥勒菩萨在《宝性论》中，用了一个恰如其分的比喻来诠释四谛：从一个人生病、看病、吃药，到最后重获健康，医生治病的过程一般有四个步骤：①必须知道病的本质；②必须要断除病源，如果不将病源根治，想直接阻止病痛是没有用的；③给药；④药到病除。任何医生给人治病，都必须经历这四个阶段。首先，如果不知病因就无法下药，知道病因但没有药、不懂药理，或下错药也起不到作用，所以这一系列的问题都必须从知道病因入手。同样，四谛也和治病的四个步骤相对应：“苦谛”是所知，“集谛”是所断，“道谛”是所修，“灭谛”是所获。

我们首先也必须知道轮回到底是什么？人的生老病死以及这个世界究竟是什么？以上所有的问题都可归纳为两个字——苦谛。了解苦谛以后，就对如何解决生老病死有了一定的认识，而它们的根源就是集谛，要断除这个根源，该采取何种方法呢？生理上的病症

需要适当的药物，医治生老病死则需要修习正法。对治烦恼执著，必须利用某种与它针锋相对、尖锐对立的东西去将它推翻，不然起不了作用，这就是道谛。其结果就如同对症下药后病人能重拾健康一样，我们修行的目的，就是要解决生老病死的问题。小乘修行人只希望解决个人的生老病死，大乘菩萨的发心，是不仅为了解决自己的问题，更要解决所有生命的生老病死。

要完全做到这点是极其困难的，单凭个人的力量去度化所有的众生，即使是佛陀，在一世之中都无法完成。但佛的能力和愿力是永无止尽的，他时时刻刻都在度化有缘众生，即便如此，佛也无法度尽所有众生。能否度尽不是首要问题，关键在于是否在为此而奋斗。四谛就是为达到这些目的而宣说的。

二、广述

（一）苦谛四种行相的重要性

关于对苦谛的认识，无论是显密两宗，还是大小二乘，都有自己不同的见解，此处就讲显宗大小乘共同的观点。四谛中的每一谛都有四种行相，行相是《俱舍论》中的专用名词。四谛与行相是怎样的关系呢？我们可以打一个比喻，假如脸是四谛的话，脸上的五官就是行相。《俱舍论》讲，苦谛有四种行相：无常、痛苦、空性、无我。比较笼统地讲，苦谛就是轮回中一些不好的、不清净的现象。如从细节去看，就有所谓的四个行相。虽然密法在不共的见解上不承认此行相，但无论显宗的小乘、大乘，在此问题上的观点却是一致的。

以前提到过，除了一些菩萨以外，没有一个有智慧的生命是自愿流转轮回的。虽然现在有些人在被催眠时，会说他们是故意投生于轮回的，但这么说可能是撒谎或出于自己的幻觉，实际上每个人都是在毫无选择的情况下来的。为什么非来不可呢？就是因为由业力而产生了烦恼的缘故。就像农民种庄稼，种子本身是无情，不会思维要生出何种果实，但在适当的温度与湿度的条件下，果实就产生了。同样，人在中阴时也是漫无目的，没有任何具体的想法要做什么，但还是来了，这就是因为已经有了转生轮回的因，无论是否愿意，他们都别无选择。如果真的有选择，又有谁会愿意去做牛做马或过痛苦的日子呢？

之所以要认识苦谛并非出于好奇，而是要解决生老病死的问题。就像医生为了治病而去观察、分析病的来源一样，认识苦谛就是为了能断除它，具体的方法，就是先要找出我们流转轮回的原因。

对此有种种说法：无因无缘、造物主的安排等。但这些说法都是经不起推敲的，因为只有单方面的认可不能算是证据，只有被有智之士一致公认为是理性的、合乎逻辑的论点，才能算是根据。而这些立论又都是缺乏强有力的证据来说服他人的。

凡夫流转轮回的根本原因就是我执，由我执而产生贪、嗔、痴。因为有了我执，就会想方设法利益自己，为一己之利而奔忙。如果没有我执，就不会产生利己的念头，也就没有接踵而来的种种善恶之行。

有些宗教喜欢说神论鬼，佛教虽然不否认鬼神的存在，但却认为潜藏在每个人心中的我执，才是世界上最大的魔鬼。外在的魔障最多只能影响我们日常生活中的一些小问题，例如生病或不顺遂，

却无法将我们束缚于轮回，就算集中三千大千世界所有的鬼，也无法使我们流转轮回，唯有我执有此能耐。但我们却一直没有意识到，这个常时存在于心中，并深得自己欢心的家伙竟然是个魔鬼。如果我们不想再继续走轮回的路，就必须先将此魔消灭，之后才能过得自由自在，不再受到它的扰乱。

既然找到了轮回的根源，该如何消灭它呢？烧香、磕头、念咒能办到吗？如果有出离心和菩提心的帮助也许有一定的效果，出离心可以帮助我们处理一些比较粗大的问题，再由世俗菩提心来解决较细的枝节。但最细微的我执，唯有无我和空性的修法才能尽除，所以四种行相必须有无我和空性。那么无常和痛苦为什么包括在四种行相中呢？就是为了让我们能对轮回产生厌离，不再追求轮回中的圆满。

归根结底也就是说，无常与痛苦这两个行相能让我们生起出离心，无我与空性则让我们有无我的见解，这四种行相，将轮回的真面目彻底地暴露于光天化日之下，使我们能够一目了然，从而产生超越的愿望、勇气和能力。

以前没有佛的教导，对轮回没有正确的认识，对世俗的金钱、名利常存非分之想，不计后果地贪婪追求。如果有人对此表示没兴趣，反而被认为是不正常，所以一般人也就随波逐流，成为了金钱、名利的奴隶。学佛以后，佛教打破了我们牢固的成见，给予了我们超越常人的，对世界、对人生的全新认识，虽然这些知识，会遭到世人的反驳，但它却是任何理论都无法战胜的。

佛也说过：“我不跟世间人争论，但世间人要跟我争论。”意思就是说，佛能理解世俗人的贪欲和执著，而世俗人一旦听到佛讲无常、

空性、无我就不能接受，就要提出反驳。其实反驳是正常的，因为这些知识不但是他们从来没有听过、没有想过的事情，而且和他们平时的想法也大相径庭，所以肯定是要反对的。但反对归反对，世上究竟的真理只有一个，世俗人首先会反对，最后还是要接受的。这里讲的世俗人并非指无神论者或唯物主义者，而是指还没有学佛、没有证悟空性的我们，就是我们所持的陈旧观念在反对这些新的知识。

所以，我们要推翻的，并非外道或无神论的观点，而是要推翻自己的执著。自己的执著一旦消灭，任何外道的论点都无法伤害我们，不论他们说得如何天花乱坠，对一个已经证悟的人来说都是徒然，没有任何影响。能彻底推翻这些执著的方法，就是出离心、菩提心，以及至关重要的空性见解。

为什么空性有这样的能力呢？因为，导致我们流转轮回的根源不是外在的某种物质，而是内在的观点和执著，是一种念头，而念头是可以被推翻的。但也不是所有念头都可以被推翻，那些有根据的、合乎逻辑的念头就很难被推翻。而我执是有根据、有理性的吗？并非如此。

从一出生开始，我们就认为有我的存在，现在回头看看，到底我是不是存在的呢？如果是的话，又是怎么样存在的呢？如果我们回头详加观察，就会发现：原来我是不存在的。可是为什么现在又觉得我是存在的呢？这一切都是一种颠倒的幻觉。就像人在生病发高烧时，视线中、脑海里常会出现一些稀奇古怪的景象和念头一样，这是因为内在已经具备了出现这些景象和念头的因，所以不论是眼睛所见，还是心中所想，都只不过是这些因所造成的幻觉而已。又如服用某些中草药以后，也会看见一些本来不存在的东西，并不是

外在真正存在这些东西，而是我们内在已经具有形成这些幻觉的因而已。

知道这一切的真相后再去修练，就会清楚地了知我是不存在的。从开始修练到认知无我的这一系列过程，就是道谛。刚开始修道谛时，修行的力量不是很明显，在打坐观想时会深深体会到无我的存在，但出定后仍然要吃、要穿、要生活，别人骂自己时仍然会懊恼。对此，《入菩萨行论》的智慧品中也讲过，并不是证悟空性起不到作用，而是其目前的能力很微弱的缘故，所以必须要使其不断地发展、增长，一旦这个能力足够强大的时候，情况就会改观，这一点极为重要。

（二）只讲苦谛四种行相的原因

苦谛本身包含了轮回所有的有情和无情。森罗万象的器情世间，其行相何止千万种，但为什么佛只讲四种呢？这是因为其他行相与我们的修行关系不大。佛在《妙法之王大乘经》中讲过一个比喻：一人被毒箭射中，如果不及时处理，毒素就会蔓延全身而致命。如果此时旁边的人却只管研究这支箭是从哪个方向射来的、是什么材料做的、由谁做的，而没有想到将毒箭拔出，那么这人还来得及救吗？答案可想而知。所以，当务之急是要拔箭救人，而不是研究箭的来龙去脉。

这个故事所要表达的意思就是，从中箭到死亡这短短的几分钟，就好比我们生命的几十年，在这短暂的生命中，什么是最重要的？是去研究日月的运行？还是外层空间的星球？很多人都曾做过这些研究，但他们都在研究尚未完成前就死去了，其他星球上有无生命

或水，对死去的人已无关紧要。所以，我们在这一生当中，最重要的就是解决生老病死的问题，将短暂的生命用在其他的研究上是不值得的！在上面的比喻中如果有一个旁观者，一定会觉得这些人不救人反去研究箭，是极为愚蠢、荒唐之至的；同样，如果只是将精力用在无关紧要的事情上面，而不致力于修行，也一样是不智之举。

无论是太空或微观世界中的现象，都是苦谛行相的一部分，化学、物理、哲学也都是苦谛的行相，但这些对于我们的解脱并没有太大关系。凡事都应分个先后顺序、轻重缓急。首要的先做，其他的等以后再谈也不迟。在家人为了生存而必须做的事，并不能解决生老病死的问题，而与解脱有关系的就只有苦谛的四种行相，所以，其他的就不在我们的考虑范围之内。一旦证果之后，无需做任何实验，轻轻松松地就能了悟其他种种纷繁复杂的问题。即使要做研究，也要等解决了生老病死的问题以后再说，目前就只谈这四种行相。

世间的所有学科，都只是为了生存而已，对彻底解决生老病死的问题没有任何帮助，一旦生命受到威胁，都只有无奈以对。大家只需回顾一下非典流行时期世人的种种心态和行为，就可以心照不宣了。这就是为什么佛只讲无常、痛苦、无我、空性这四种行相的原因。

下面就四谛各自的行相做比较细节的说明。

1. 苦谛

苦谛本身，包括外面山河大地的器世界，与六道众生的有情世界。也就是说，六道有情众生，以及从眼、耳、鼻、舌、身、意六识所接触到的所有现象，都属于苦谛的范畴。因为经常接触到，所以苦

谛离我们最近，人的自身也包含在苦谛中。虽说离得最近，但凡夫对苦谛却从来没有准确地认识。由于缺乏认识，就导致了很多痛苦。所以，认识苦谛是至关重要的。

苦谛的四种行相：无常、痛苦、无我、空性，为什么会对解脱轮回有深远的影响呢？因为，平时我们因贪、嗔、痴所造的杀、盗、淫等罪业，都是因为对这四种行相没有正知正见而造成的。

与无常相违的见解，就是认为万法常住不灭的常见。常见是与生俱来的，世间的人们总是认为世间形形色色的东西是常住不灭的，并对它们萌生出贪心或嗔恨心。但是，如果某人对无常有一定认识，就不会对他人怀有深仇大恨，因为他明白，仇人不会永远是仇人。从更细微的角度来看，仇人也是刹那刹那生灭的，真正去寻找时，这个仇人也无处可寻。贪心也是一样，一般人以为金钱名利是靠得住的，所以百般追求。如果人们知道它们是无常的、是靠不住的，还会如此绞尽脑汁、不遗余力地追求吗？

《普贤上师言教》中有一个典型的公案：有位修行人在山洞中闭关了九年，在他闭关的洞口有丛荆棘。每次出去时，荆棘都会挂到他的衣服，使他感到极不方便。正当他想把它砍掉之时，忽然转念一想，也许以后再也没有机会回到洞里了，还不如去做点有意义的事，就放弃了原来的打算；进到洞里时衣服又被挂到，他又想把荆棘砍掉，但一想到以后不一定还会再出洞，与其砍伐荆棘，不如在洞里修心，就仍然没有去砍。就这样经历了九年，直至他获得成就，洞口的荆棘还在原地未动。正是因为他内心强烈的无常观，才使他能够珍惜生命的每一刻，不将时间浪费在无有意义的事情上，而只用于修行。这一切，并不是因为他证悟了空性，而是由于体会到无常的结果。

如果我们能深深体会到世间万法的无常性，就不会再愿意将毕生的精力都投入到对物质生活的追求上面。但是，除了那些菩萨和真正的修行人以外，现在的世间人都在盲目地追求物质生活上的所谓圆满。究其原因，就是世人认为物质财富是靠得住的，并以这样的错误观点而导致了诸多问题。所以，当务之急就是要推翻自己的常见。而通过修习无常，就可以推翻我们的常见，当我们能深切体会到世事无常时，就不再是昔日的自己了。

为什么苦谛的第二个行相是痛苦呢？因为，一般人认为生命中也有很多快乐的元素，不觉得轮回是痛苦的。我们之所以会主动地、热情地投入到世间利益及荣耀的追逐中，是因为我们相信其中有幸福快乐。这样的认知，都是由于我们相信人天果报是快乐的而引起的。佛要求我们视所有的轮回现象为苦，这不仅是佛的要求，事实也是如此。反之，如果佛所说的不是事实，则无论佛有没有要求，我们都无须照做。虽然在现实生活中随时可看到、体会到轮回的苦，但因为有一个根本问题没有解决，就使得我们时而体察到痛苦，时而又忘却了痛苦，对我们体认轮回的真相起不到什么作用。所以，佛才教导我们要视轮回为苦。

有人会反问：轮回怎么会是痛苦的呢？我们的亲身经历可以证明，轮回中确有快乐啊！之所以有这些感觉，都是因为自己被一些表面的、暂时的现象所蒙蔽的结果。如果我们能够了知这些所谓快乐的真相，就会对自己目前所处的岌岌可危的现状生起强烈的忧患意识。

佛陀一针见血地指出，苦可以分为三种。

（1）苦苦。两个苦字说明了痛苦中的痛苦，真正的痛苦，也就

是常人都能觉察的苦。它很明显、很粗大。苦苦主要存于地狱、饿鬼、旁生三恶趣当中。

（2）变苦。这种苦开始不是很明显，但后来可以变成痛苦。譬如在街上看到陌生人出车祸死亡，不会感到很悲痛。但如果死者是自己的父母亲人，则立即会有强烈的痛苦感受。因为对亲人有感情，所以会引起伤痛。如果在亲情当中没有潜伏着痛苦的话，就不可能有痛苦的感受。另外，一些世俗中所谓的快乐也有可能会变成痛苦。譬如亲朋好友欢聚一堂，就感觉身心舒畅；一旦面临分手，就会黯然神伤。如果当初在一起的时候不觉得快乐，分手之时也就不会有什么痛苦。所以快乐和痛苦在此是成正比的。

这种“苦”，表面上看似快乐，实际上随时都可能变成痛苦。如果没有先前的快乐，就不会有后来的痛苦。就像我们在商场等公共场所中，虽然与成批的陌生人萍水相逢，又各奔前程，却既不快乐也不痛苦一样。因为没有先前的快乐，所以没有后来的痛苦。在这种先前的快乐中，隐藏着后来的痛苦，所以称之为“变苦”。变苦通常存在于欲界的人和天人道中。

（3）行苦。因为它很细微，所以我们的感官对它的生灭没有明显的反应。但它却像火车的车头一样，牵引着后面的痛苦，也就是说，它有能力导致其他痛苦的产生，因为它是有漏法。行苦主要存在于色界与无色界中。

佛就是如此全面地给苦作了定义，如果轮回中只有苦苦的话，那么人间也是有快乐幸福的。不止天和人，包括畜生也会有快乐的感觉，但这只是片面的想法。不论世界多么的五彩缤纷、绚烂夺目，万法最终还是离不开痛苦的。因为佛所看到的，是轮回的全貌，而

不只是片面的一部分。在他将苦的粗细层面都观察到以后，最后得出的结论是：轮回中充满了痛苦。

人的痛苦，不要说与地狱或饿鬼道的众生相比，就是与畜生相比，都是微乎其微的。但是，如果可以选择的话，又有多少人愿意重新再过这一生？并不多。因为大家都觉得活得太累，太辛苦，生活压力太大了。即使在人世间找不到太多苦苦，但这并不表示人生没有痛苦，人们的痛苦往往来自于精神上的空虚和恐慌。譬如，大生意人的最终目标，也就是希望自己有好日子过，但随着事业而来的却是无比的压力，甚至有人会因无力承担而走上绝路。

没有修学佛法的人，年轻时还不太在意，但随着年龄的增长，由于心中没有依处而产生的空虚感便与日俱增。身强力壮时为了防老去拼命挣钱，面对老病和死亡时，一辈子累积的财富却派不上用场。或许有人会寄希望于人，但我们不得不接受一个事实：亲友的关怀、儿女的孝顺，比如陪伴于身边或以书信或电话的方式给予安慰，都不能抵御心灵上的惶恐。最终只有单枪匹马孤军奋战，但即便使出浑身解数，又怎能战胜实力强大的瘟神、死神呢？此时此刻，心中的恐惧与懊恼就可想而知了。所以，多数人就选择忘记或回避这个现实，转而投入尽情地享乐中，但这种挥之不去的结局却随时在展示着威胁的面孔，让我们始终无法忘怀，因为这个现实太沉重了。

年轻人也不例外，虽然他们整日逍遥自在、纵情欢乐，但如果能静下来思维：人是为什么而活？以后会怎样？以前又是如何？在面对这些问题的时候，他们就能深切地意识到，生命的源头和尽头都是很模糊的，思维、视线所能触及的，只是眼前短暂的时光。许多人无法直视这个令人惶恐的结论，就只有掩耳盗铃地将这个问题弃置一旁，视而不见。

物质生活就像麻药，只能暂时将我们麻醉，但生老病死却是无论如何都逃不掉的现实。如果现在不能解决这个问题，以后等待我们的会是怎样的处境就很难说了。这不是夸大其词的威胁，而是不可回避的事实。以上这些都是变苦侵扰人类的结果。

当然，有的人由于文化背景的影响或自身温饱都未能解决，所以目前还没有条件考虑这些。但只要有条件，就不如早作打算，让自己能尽早苏醒过来。如果执迷不悟，整天只是顾着享乐，就真对应了从前修行人称此类人“无异于畜生”的说法。畜生所关心的就是温饱、玩乐而已，我们看重的它们不在意，我们看它们苦，它们倒不以为苦。那些只知及时行乐的人，的确与畜生没有高下之分。前人所下的结论，将此种情况描绘得极为真切，实在并不过分。

《普贤上师言教》中提到的八种痛苦，都是我们亲身经历过的，具体细节可以看书了解。有些人认为生死问题无关紧要，眼前的衣食住行才是最重要的，解决生活问题是理所当然的事情。这都是因为没有意识到痛苦与无常的缘故。

为什么眼前的事重要，以后的问题就不重要呢？后世的问题难道真的可以摆在一边不管？下一世、再下一世所要面对的，为什么不需要解决？我们有什么理由只看眼前而不看其他呢？没有理由。或许有人会说后世是不存在的，因为有科学的论证。但后世存在与否，我认为是哲学而非科学的问题，没有任何科学可以证明前、后世不存在，一些所谓的证据，只不过是少部分人的一种不成熟的想法而已，所以并不能推翻前世来生的存在。我们不但没有借口不去思考这个现实问题，而且要更深层次地去思维轮回的真面目。只看表面的后果，就是让我们从无始以来流转轮回至今，可以说我们是被蒙骗了，所以要赶快醒过来。以上讲的是第二种行相。

下面是空性和无我两种行相。空性是指精神和肉体都没有受到一个“我”的支配；无我是指肉体和精神都不是“我”。不论其概念有何差别，但二者都是讲无我的。

为什么要思维无我呢？因为这是最关键的。通过出离心和菩提心的修法，使我们减少了许多贪心、嗔心……但没有空性的见解，就不能绝对性地解决根本的问题——我执，它就像一根钢丝将我们的精神和肉体联结在一起，使我们生生世世都被束缚在这个肉体中，而不得自由自在。肉体的要求也很高，为了养活它、满足它的种种要求，我们的精神就受制于肉体，成了肉体的奴仆。这根钢丝一天不断，我们就一天不得自在，所以必须截断这根钢丝。一旦挣脱钢丝的束缚，我们的精神就可以自在地翱翔，像断了线的风筝一般在法界的天空中任意飞扬，我执就再也无法去操纵它了。

要断掉这根钢丝，唯有证悟空性一途，除此别无他法。证悟空性后就不存在你我他的分别，也就不存在自私心，就不会为了利己而去做杀生、偷盗的恶行，也不会对害己之人起嗔心，或对中意的物和人起贪心。从小乘的角度看，这些烦恼消失后就算是解决了生老病死的问题，自己从轮回中已经找到出路，到达了目的地。所有的痛苦都已消失，从此再不必轮回。而大乘菩萨却是以此为起点，目的是为了更好地饶益他众。因为证悟空性后打破了自私心，从此就可以无私地奉献，无条件地利益众生。所以，不论是为自己还是为他人的解脱，都必须要证悟空性。否则，以其他的修法，虽然可以减少粗大的烦恼，但根本问题仍会继续存在。

佛法的一切见解与修持都不神秘，是符合逻辑与事实的，任何人只要能理解肯定都会赞同。我们已经找到一条逃离轮回的出路，

而且是一条很安全的出路，但是否选择从这个出口走出去则是另一个问题。不走，就永远只能在出口徘徊。这就涉及实际的修行了。

苦谛第三、第四个行相的具体修法就是空性与无我；第二个行相痛苦的具体修法，可以参看《普贤上师言教》外加行中所讲的轮回过患；至于无常的修法，从目前看来，能导致许多烦恼的常见不是很细微的，而是比较粗大的常见。要推翻这种常见就要修习《普贤上师言教》中的寿命无常。这些修好以后，我们就可以生起非常坚定的出离心，这对于解脱是很有帮助的。

其实，学法、修行对世上所有的生命来说都很重要，没有意识到这一点是很大的错误。众生皆具佛性，相信经过诸佛菩萨们时刻不断的努力，最终能让人们理解这一点，只是过程要长一些，所以我们自己也必须努力。

尽管在家人平时要处理很多繁琐的家务事，但每天能从 24 小时中，早、晚各抽出一小时思维这些问题，其余 22 小时都花在世俗杂务上应该是能够做到吧！修行人需要有正知正见，但更需要修法。能信佛固然是千载难逢的机缘，在现在这种时代就更难得，可是没有具体修法还是不能解决问题，就算有朝一日能解决，也要经过极漫长的时间，所以不管是为己为人，都要早点开始修行。

除了这四种行相以外，其他科学的课题，哲学的观点，以及传统的文化等都属于苦谛的行相，如此来说，苦谛的行相有成千上万种。但有限的人生不允许我们对所有的行相都进行研究，因而仅选这四种来帮助我们解决生老病死的问题。如果为了要有生活能力而去学一技之长，是有其必要的，但这不是为了解脱，不是我们生存的目的，只是暂时如此罢了。也不是说一旦学佛，就什么都不学不做了，要

是这样，佛教也无法长远流传下去。佛教一向就有出家与在家两种传统，出家人是专门修行的，在家人则既要修行也要做一些世间事务，但对世俗的事不能像一般人那样投入，只需适当地参与就可以了。

2. 集谛

“集”有两种：一是烦恼。诸如贪、嗔、痴、慢等；二是以贪、嗔、痴、慢等所造的业，无论是善业或恶业都是集谛。为什么叫集谛？因为它是让我们流转轮回的因素。“集”的意思等同于全部、所有、一切，也就是说我们在轮回中所看到的所有东西，都是由业及烦恼而产生的。

我们要明白，六道轮回不是造物主或任何人格化的神所创造或安排的，也不是无因无缘的一种偶然，而是存在着因果关系的。其中最重要的因就是我执。我执是什么呢？比如，当我们头疼时，就会说：“我的头好痛啊！”这个意识中有个“我”字。又譬如在骑车时，如果突然有辆车从前面闪过，人们就会悚然一惊，这个念头里也有我。所有这些产生“我”的根源，是一种盲目的执著，虽然是盲目的，它却完全控制了世上所有的人，包括我们所敬佩的很多伟人们。

我执的作用就是让每个人都重我轻他，虽然有时表面上以他人为重，实质上还是利己为先。由我执而产生贪、嗔、痴等烦恼，贪心让我们去偷盗，嗔心让我们去杀人，如此而造的业就是因，此因也肯定会有果，因为世间万物，包括微观世界中我们看不见的事物，都有其特殊的因果循环规律。所以杀、盗、淫业一定是有果的，它们的果就是轮回中的种种痛苦。这些产生痛苦的因就是“集”。眼

前我们最需要做的，就是断除产生痛苦的因，方法就是要修行、要有正知正见，并通过证悟空性而达到目的。

3. 道谛

涅槃的因也即解脱的因，就是道谛。道谛在《俱舍论》中也有四种行相，但此处我们不广讲。道谛的主旨，都包含在宗喀巴大师的《三主要道论》中，其内容涵盖了显、密所有关键的问题。

第一是出离心。就是不将物质生活的追求当成生存的目标。发起出离心以后，就不能再像常人一般，用生命的代价去换取生活中的享乐，而是要树立起崇高的生存目标——希求解脱。甚至应该像大乘菩萨般发菩提心，为了度化众生而生存。如果活着是为了解决自己的生老病死问题，而不是为了吃喝玩乐，就具备了出离心。第二是菩提心。就是为了度化一切众生而生存。这与一般报章杂志等媒体上所宣传的好人好事不一样，真正的菩萨仅有一个目的，就是为了利益他人而活。第三是证悟空性。

一言以蔽之，道谛所讲的不出这三条。我也一再强调过，在没有生起出离心与菩提心之前，不要修任何其他的法。并不是没有更殊胜的法可修，而是在根机不适应时，再怎么修也是枉然。道谛可以彻底断除集谛中所有的烦恼，如同病根尽除之后，病痛也随之而消失一样，集谛的烦恼断除后，痛苦也不复存在。

对凡夫而言，眼识是极具说服力的，眼见为凭。譬如，要将石墙观想为透明的就很困难，因为眼睛看不到透明的墙。但当修行达到某种层次时，外界的影响就会变得很微弱，我们就可以随心所欲地去改变或控制外在的现象，使它们逐渐淡化甚至消失，但这种境

界离现在的我们还有一段距离。有些人会怀疑这种境界的可能性，但这种境界不仅在佛经中有记载，我们有论证，更有许多高僧大德亲身的经历足以证明，只是目前离我们的境界还相当远，所以要从最基础的出离心开始做起。

4. 灭谛

灭谛就是断除了一切烦恼。就像乌云密布的天空被一阵风吹过后，露出清澄的蓝天一样。同样，当烦恼和业被出离心、菩提心以及空性的见解断除以后，剩下的就是佛的智慧——光明如来藏。这是灭谛，也是我们修行的最终结果。那么，证得光明如来藏是否为修行唯一的目标呢？并非如此。证悟此境界后，我们就可以更完整、更有力地去度化众生，这才真正是大乘佛法的最终目标。

以上介绍了四谛，其中苦谛讲得广一些，其他三谛相对略些。具体修法在《普贤上师言教》中已经讲得比较完整，大家可以看书修习。修行是很重要的，但不要太过追求神秘，而是要走佛指点给我们的踏踏实实的路，这样一路走上去，绝对会有结果的，希望大家能精进不懈！


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

二谛

——开启中观门扉之钥匙




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

一、概述

（一）中观的分别

在藏传佛教里，有中观和大中观之分。何为中观？何为大中观呢？

龙树菩萨的《中观六论》、寂天菩萨《入菩萨行论》的智慧品，以及月称菩萨的《入中论》等论典所提出的理论，就是中观，而不是大中观。原因何在呢？因为，它们只解释了第二转法轮的思想，还未直接涉及第三转法轮所讲的远离一切执著的光明。根机较好的人，在修出离心或菩提心的同时，也有可能证悟空性。譬如，当我们反复思维到心非常疲惫时，便不再观想，心安住下来，这时，一切杂念会自然离去，如果积资、忏罪的条件也已经具备，则在所有杂念离开的那一刹那间，也有可能证悟空性。但是，在此之前，必须要有中观的概念才行。

而大中观是指他空中观或如来藏中观。在印度佛教里没有“自空”

和“他空”的名词，这是西藏人造的，但是，在印度佛教里存在“自空”和“他空”的含义。大中观就是讲如来藏，因为它多了“光明”的含义，所以叫大中观；而《龙树六论》中还没有提到“光明”的一面，缺了最究竟的内容，故只能称为中观。

（二）分开二谛的必要性

上述的两种中观都需要分二谛，否则在理解上就会产生错乱。

此处主要是讲中观，不是讲大中观，而且是从二谛，即胜义谛和世俗谛两方面来讲。因为二谛涵盖了所有中观的含义，而且分开二谛也是至关重要的。

很多不了解中观的人，在看到《金刚经》《心经》等般若波罗蜜多经论里讲五蕴皆空、四大皆空、诸法空性等时，因为不懂得将世俗谛与胜义谛分开，总是感到其中矛盾重重：到底有没有成佛之说呢？既然佛是空性，为什么要学佛呢？怎么能成佛呢？有没有因果轮回？既然因果、轮回、学佛、成佛以及度化众生都是存在的，又怎么会是空性呢？要解决这些问题，就需要分开二谛。

月称菩萨在《入中论》讲解空性的开篇就提出一个争论。什么争论呢？月称菩萨在讲因果关系不存在的时候，有人便反驳道：我们的眼、耳、鼻、舌等五识明明能接触到因果，若因果不存在，则眼识为何能看到？耳识为何能听到呢？

对此争论，月称菩萨是如何制止的呢？他将胜义谛和世俗谛分开，疑问便迎刃而解。

我们在这里分开二谛的原因，不是为了制止他人的争论，也不是为了推翻其他教派或者其他人的观点，就是要推翻自己原有的错误观点。释迦牟尼佛宣讲般若波罗蜜多和龙树菩萨造《中观六论》，也不仅仅是为了制止他人的争论，也同样是为了推翻凡夫的错误观点。虽然我们不需要跟别人辩论，但需要跟自己辩论。所以，学习中观二谛的理论是非常有必要的。

（三）学习二谛的重要性

中观的内容很广，但此处只讲一部分，也就是既简单又关键的一些问题。这既是理论又是修法，我们必须了解。

听闻空性，千载难逢，可以在每个人的心田里播下空性的种子，这粒种子不但永远不会毁坏，而且在不久的将来还会成熟。《中观四百论》中说：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”

许多众生福德浅薄，没有机会听闻缘起性空的妙法，即使听闻，大部分众生也因根器、福德低劣，以及教育成长环境的恶劣熏习，从而导致对空性正理不但不生信心，而且也不能生起合理的疑惑。假使谁人能够略略生起合理的疑情，比如略微想一想：“诸法可能是无自性的吧？”他也能依此而坏灭三有轮回。

另外，不了解空性，就没有“无缘”的概念，就很难做到三殊胜中修法的“无缘殊胜”。从这方面讲，闻思中观是很有意义的。

当出离心和菩提心修起来后，下一步就要修空性。宗喀巴大师的《三主要道论》所讲的三个主要内容，前两个便是出离心和菩提心，

第三个不是别的，就是空性。出离心和菩提心，我们总有一天会修好，这是肯定的，只是时间早晚的问题。此后，凡是想解脱的人，必须证悟空性，否则，即使出离心、菩提心发得再好，也无法解脱。

作为一个大乘修行人必须过三关：出离心、菩提心和最后一关——证悟空性。所以，证悟空性非常重要。虽然目前对我们很多人而言，修习空性还为时尚早，但是能提前了解也有好处。

现在有人讲，只要实修，不要理论。实修当然很好，但是，如果没有理论，又如何实修呢？虽然六祖惠能大师和米拉日巴尊者没有经过太多的闻思，仅仅通过一段时间的苦行，在得到上师的殊胜加持之后，便证悟了无上的境界。但他们是上等根机者，难道我们每个人都是上等根机？实际上，绝大多数人不可能是这样的。

我们必须通过闻思来给修行开绿灯。没有闻思，对理论和修法都一无所知，修什么呢？只是静下心来，不起任何杂念，这就是修行吗？这不是修行。众所周知，很多动物都会冬眠，而且时间长达几个月甚至更长，但这是不是修行呢？它能否由此而证悟获得解脱呢？不可能的。所以，只是心里没有杂念，也不算什么。我们真正需要的是正知正见，而正知正见来源于闻思，所以，闻思是必需的。

闻思什么呢？要彻底断除生老病死的根本，就必须要有空性的见解；如果没有空性见解，仅靠修出离心、修菩提心、修忍辱等，都无法彻底解决问题。你们也许有这种感觉：有些时候说出离心很好，听起来好像什么都不如出离心；有些时候又说菩提心很好，只要有菩提心就足够了；有些时候又说空性很好，只要证悟空性就可解决一切问题。其实，这三个都需要，只是要有先后的顺序，最后都必须具备。出离心、菩提心和空性，各有各的优点，各有各的作用，三者结合，才能让人走上真正的解脱道，缺少一个都不行。

二、中观及二谛的含义

（一）中观的含义

中观的含义，是指远离一切执著，远离一切二边。简而言之，二边是指凡夫的执著。甚至包括我们的梦境，都是建立在二边的基础之上的。24 小时里我们的所作所为，第六意识的思维，以及眼识、耳识、鼻识、舌识和身识的感受，这一切都叫二边。为何称作“二”呢？因为，我们的思维从未离开过有无、常无常、高低、左右、上下、长短等这些相互观待的概念，所以叫做二边。远离二边后的中间之道称为中观，那么，是否有一种“中间”的存在呢？不可能有。虽然没有一个“中”的存在，但如果用人类语言来表达空性，就只有暂时用“中观”二字，如果要真正了解它，则必须自己亲身体会。

（二）胜义谛和世俗谛的含义

1. 胜义谛的含义

胜义谛对凡夫而言，是看不见、摸不着的境界。也就是说，我们的眼、耳、鼻、舌、身、意从未接近过的境界叫做胜义谛。现在，在我们六识所能触及的物质世界和精神世界背后，还有另外一个境界，这当然不是柏拉图所讲的理念世界。这如同当空中乌云密布时，一阵风将乌云吹散，就露出了乌云背后的蓝天。同样的，我们现在的所触、所及就像乌云一样，它遮蔽了一切真相，使人无法见到自己的本来面目。现在我们就要寻找一种能够像风一样吹散这些“乌云”

的有力手段。当这些“乌云”消失以后，我们就会发现另外一个境界。在这个境界里没有任何物质、精神、运动等世间一切虚幻的风风雨雨、是是非非，而是一个空性、光明、和平的世界，就像一片深秋的蓝天，万里无云万里晴。虽然它并不存在世界、非世界的概念，但是，可以假名为世界，这种境界叫做胜义谛，也就是万物最究竟的本来面目。

惠能大师曾说过：“菩提本无树，明镜亦非台。佛性常清净（或“本来无一物”），何处惹尘埃！”就是从这个角度说的。

谁能知道这种境界的存在呢？佛、菩萨和一些证悟了的凡夫随时可以进入这种境界，他们知道。而普通的凡夫虽然不能直接感受和体会此境界，却可以通过理论来证实这个世界的存在，所谓的理论即指中观的逻辑。

2. 世俗谛的含义

世俗谛是我们最了解的，平时我们在 24 小时里所接触的一切，也就是前五识所能感受到的，第六意识所能思维到的一切都属于世俗谛。世俗谛中包括了因果、轮回、造业、行善、学佛、成就、堕落，还有物质、精神、时间、空间、运动等，也包含了古往今来的哲学、科学、艺术等一切学科。

佛曾说过：“我不与世人争论，但世人与我争论。”所谓“我不与世人争论”，就是佛从世俗谛角度讲的。其中的“世人”，是指人眼、耳、鼻、舌、身识的观点。依世俗谛而言，世人眼睛所看见的物体算不算是物质呢？可以这样肯定。不仅如此，包括山河大地以及一切所思所感都是存在的，有轮回也有涅槃，有善也有恶。凡是世人的眼、耳、鼻、舌、身识所能感觉到的，都是存在的。然

而，世人眼、耳、鼻、舌、身所感觉到的，形形色色的一切，只不过是如幻如梦的虚幻世界，是世人的眼、耳、鼻、舌、身识所创造出来的世界而已，但佛也临时肯定它如幻如梦似的存在。而那些被眼、耳、鼻、舌、身识所否定的，佛则肯定为不存在。所以，佛不与世人争论。这叫做世俗谛。

神秀大师所说的："身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。"也可以从这个角度去理解，但其境界尚未达至究竟。

前面佛所说的"但世人与我争论"又是什么意思呢？这是佛从宣说胜义谛的角度而言的。世人为什么会与佛争论呢？因为，佛所讲的胜义谛境界已经超越了世人眼、耳、鼻、舌、身识的范围，他们无法理解，所以会与佛争论。

在每一个物质上，都存在世俗谛和胜义谛这两个层面。比如说，一幢房子也存在这两个层面。怎样存在呢？若从眼、耳、鼻、舌的角度观察，在世俗谛中确实存在一幢房子，它可以在日常生活中起到作用，这是从世俗谛角度讲的。那么，房子胜义谛的一面是什么呢？我们要观察，眼睛明明看见这里有一幢房子，但是它是否真实存在呢？其实，我们的眼睛只是看到这种现象，却没有能力辨别其真假。

比如某人患眼疾时，会将雪山看成黄色或蓝色，这时他知道白色是真实的，黄色或蓝色是虚幻的，这是他第六意识的分析结果，而意识分析所依靠的证据仍是源于与其相互观待的眼识：许多年来，我看见雪山一直是白色的，现在突然变成黄色，由此可以推知，肯定是我眼睛生了病，而不是雪山发生了变化。他经过这样的推理而认为雪山的颜色不是黄色，应该是白色。

可是，眼识和意识都无法超越其自身的境界。眼睛只能看到平时所能看到的东西，它不能超越此范围；而意识的所有依据也来源于前五识，它也不能超越此范围。所以，眼识和意识都局限在一个范围里，永远不能超越它，这个范围就叫世俗谛。但是，我们通过学习中观的理论，便可以知道这一幢房子的胜义谛层面。

胜义谛好比是雪山原有的白色，世俗谛好比是因患眼疾而引起的，将雪山看成黄色或蓝色的错觉。白色是实在，黄色或蓝色是现象、是虚幻的。也可以说胜义谛像苏醒时所见的景象，世俗谛就像梦中的景象。我们日日夜夜都在做梦，所谓的成功、失败也就是一场美梦和恶梦而已。梦中的一切景象，从苏醒的角度而言是根本不存在的。梦里的所有苦乐美丑，都将跟梦一起消失得无影无踪。同样的，当我们彻底地到达胜义谛的时候，在自己的境界中，世间的苦乐、善恶等一切，都将不复存在，但却能了知他人的苦乐，所以，就会永恒地度化众生。

以上简要地介绍了胜义谛和世俗谛的概念。

三、两个世界如何取舍

世俗谛和胜义谛两个世界是如何切换的呢？到底其中只有一个是真理，还是两个都是真理呢？

对于世俗谛和胜义谛，凡夫是无法切换的，只能停留在世俗谛中，无法进入胜义谛，现在我们虽然知道有胜义谛的存在，却没有办法亲自证入。一地以上的菩萨则时而在世俗谛，时而在胜义谛，当他进入空性境界的时候，便处于胜义谛中，从此境界出来后，又

处于世俗谛中。佛则永远超越了世俗谛，始终在胜义谛当中，但是，佛知道世俗谛是什么样子，佛知道众生在世俗谛中干什么，以及度化众生的方法等。

由上可知，人[1]有三种：一种人一直都在世俗谛范围内，另一种人一直都在胜义谛的境界内，还有一种人在胜义谛和世俗谛之间来来往往。始终处在世俗谛的就是我们凡夫；始终处在胜义谛的就是佛；往来于其间的就是一地到十地的菩萨。

菩萨进入胜义谛时，证悟到空性，出此定后，又回到世俗谛，在这个世界里，有形形色色的物质和精神现象，于是，他再次感受到这一切，但他已能深深地体会到这一切都是如梦如幻的。

现在，第一种人，也就是凡夫，他需要做什么呢？他需要超越世俗谛。超越以后他会发现，原来还有另外一个世界（胜义谛）存在。于是，他将此世界（世俗谛）与彼世界（胜义谛）相互比较，又发现它们之间的巨大差异。他由此可以明白，现在自己所处的世俗谛世界是虚幻的。在这样如理修行后，现象世界就会逐渐消失，直至消失到无影无踪之时，是否就什么都不存在了呢？不是。最后便会出现如来藏的光明。此处虽然是讲中观，不是大中观，但是中观最终也必须承认大中观的如来藏。

四、世俗谛为何如幻如梦

在世俗谛中，目前我们最主要的任务是什么呢？我们现在不是要去了解佛的境界，也不是要去证悟菩萨的境界，这些与我们还有

①这里所说的人，是指处于人道的普通凡夫，以及佛菩萨化现于人道并以人的形象所出现的化身。

一定的距离。现在我们真正需要的，是推翻自己眼、耳、鼻、舌的观点。我们能推翻吗？能。因为我们每一个执著的基础，都是没有任何理由的、不稳固的，所以很容易推翻。而推翻的方法也有很多，下面只讲其中的几种。

虽然《俱舍论》中讲了人的五蕴、十二处、十八界，但一般人平常只能感觉到精神世界和物质世界。所以，在这里不讲复杂的内容，只就这两方面进行观察。

（一）抉择外在的物质世界如幻如梦

很多人都有这样的疑问，物质世界是一种客观实在，怎么能说它不存在呢？这里首先就要问一问，谁知道物质世界是实实在在的呢？这种观点是自学来的？或是他人教的？或只是自己的感觉？物质世界的实在性主要不是来自父母、老师等其他人的灌输，而是来自于我们自己的感觉。我们从何时开始有这种感觉的呢？譬如说，有些人先不信佛，在看到一些佛经上的理论后，觉得很有道理，才开始信仰佛教。我们对物质实在性的感受是否也是如此，开始没有，在接触了一些理论后才产生的呢？不是。在我们刚刚出生时，就有这种先天性的感觉，那时就执著我的存在，继而就有了我所的存在。我们从未想过我及我所的存在有无证据，而是不假思索地接受了这种观点。所以说，是我们自己认为物质世界是实在的。

1. 寻找“物质存在”的证据

比如这面白色的墙，因为眼睛看得见，我们就认为这面墙肯定是白色的。但是，正如前面所讲的，我们之所以相信它是白色，除

了睁开眼时眼前看得到一个这样的东西以外，还有没有其他理由呢？没有。所谓的理由，仅仅是眼睛的感觉，而没有其他证据。那么我们的眼睛是否靠得住呢？是否在任何一个问题上，都是它说了算呢？当然不是。不要说胜义谛，即使世俗谛中的微观世界，我们的眼睛也无法看见，那么比微观世界更细微的世界，眼睛就更无法掌握了。在这样仔细观察分析后，我们没有办法证实墙是白色的观点，谁都拿不出证据来。

譬如，可以用很多仪器来测量物体的温度、速度等，这能否证明它是实在的呢？测量温度、速度的仪器是须用眼睛来观察的，如果没有眼、耳、鼻、舌、身等，谁知道仪器可以测量到这些数据呢？由此可知，最终还是眼、耳、鼻、舌、身在做主。于是，我们再也找不到墙实实在在是白色的证据了。

这个结论，不是佛要求我们接受的，也不是龙树菩萨要求我们接受的，而是当我们反复思维后，根本拿不出“它实实在在是一堵白色墙”的证据，才从而得出的。

2. 寻找“当下不是梦境”的证据

另外一个例子，就是区分现实与梦境。如果要求你们在十分钟之内，拿出你当下所处的情景不是梦境的证据，我想你们谁都拿不出来。为什么拿不出证据呢？因为梦境和现实这两个世界没有本质的差别，都是虚幻的。有人也许会坚持：这肯定是现实，不是梦境，因为我在赶来听法前，并没有睡觉，没有睡觉怎么能做梦呢？如果是做梦，则一定要先睡觉才行。但是，我们也可以在梦中见到与现在一模一样的情形。所以，这些都不是证据。

生命的前前和后后，对一般人而言，本身就是模糊不清的。本来，我们自以为对生命的中间一段已了如指掌，但是依上面的分析，我们现在到底在做什么也似乎说不清了。

我们没有讲中观的很多逻辑，只是从简单易懂的角度来阐明道理。经过以上分析，我们得出结论：第一，我们找不到墙是白色的证据；第二，我们找不到当下不是梦境的确切证据。

凡夫的所作所为、所见所闻从来都是没有确凿根据的。但是，在现代社会里，大多数的凡夫不管这是现实还是梦境，只管拼命挣钱，再无其他目的。实际上，如果肯认真思维，就无法找到物质实在性的任何证据。

这个理论的结果是什么呢？它至少让我们内心升起这样的疑问：我到底是什么？是不是正在做一场大梦呢？这是我们在没有细致观察时从来不曾想到的。（晚上睡觉时做的是小梦，白天的日常生活是大梦，大梦里有小梦。）

3. 寻找物质的“本体”

用中观的分析方法来抉择，很快就能明白物质世界是虚幻的。比如，龙树菩萨或月称菩萨是通过五相或七相木车因（逻辑）来抉择此理的，但我们不讲那么多，只讲一种简单的中观逻辑。

比如说，拆下一辆汽车的所有配件，就成了一大堆零件，而不是汽车；再继续分解，会成为一块块铁，而不是零件；再往下细分，就是一大堆粒子，而不是人们眼里的铁；再分下去，最终，所有的物质便会在我们眼前消失，都不存在了。

从物质世界的角度去分析，就是这种结果。大而言之，地球是浩瀚无垠的银河系中一颗很小的粒子，将地球再继续分解，粒子中又包含更小的粒子，一直分到最后。虽然，世间的哲学、科学等各种学说都尚未认清分至最后是何种情形，但是，佛早在两千多年前已将它解释得清清楚楚：最后，“最小”的粒子不可能无穷无尽地分解下去，也不可能是不可再分的。所谓的最小粒子是可以再分的，而且最终是可以分完的。以前曾以一元钱做过比喻：将一元钱换成十角钱，再将这十角钱分给十个人，于是，这一元钱便没有了。物质的分解与此类似，它最终是会消失的。

如果“最小”粒子可以分解成虚空的观点不易理解，也可从一辆车、一幢房屋、一块布的构成来观察物质的虚幻性。比如，用一块布做成衣服穿在身上，大家都认为布是真实存在的。若将布分解，则只见线不见布；再将线分解，则只见羊毛不见线（假设线是由羊毛纺成的）；再将羊毛分解，则只见微尘（或称粒子）不见羊毛。那么请问：刚才的布去哪里了？线又去哪里了？羊毛又去哪里了呢？它们都一一消失了。

其实，每一种物质都可以这样分解，而且分到极点都会消失得无影无踪。总之，一切物质都是在空性中产生，在空性中毁灭，现在也离不开空性。

至此，我们首先明白了外在的物质世界全是幻相。但是，因为凡夫喜欢执著，最后便只有寄希望于心（精神）的存在了。然而，心的本性也不存在。

（二）抉择内在的精神世界无实有

现在再反过来观察我们自己。佛经中讲人是由五蕴组成的。我们都知道，人的肉体是由肌肉、骨骼、皮肤等构成，这些都是可以分解的。除此之外，便是精神。所谓的精神，是指意识、神识（或心）。如果毁坏了眼、耳、鼻、舌、身等五根，相应的五识就无法存在，这时意识能否存在呢？它也不可能单独存在。这怎么可能呢？我们以前一直认为，心在思维，心在接受，心在排斥，而肉体则像意识的佣人一样，意识怎么安排，它就怎么去做。比如说，意识命令肉体去接触火，虽然火会将肉体烧毁，但是如果心愿意，肉体就必须听从它的指挥。那么，我们不禁要问，意识（或心）的本性究竟是什么呢？

各种各样的仪器能否直接测量意识呢？不能。当心中产生喜怒哀乐时，人的大脑等器官就会受到这种情绪的影响，而仪器只能通过测量人体的生理变化，来间接推测心的状态。然而，这种方法根本无法找出心的本性。

其实，心的能力是不可思议的，所以这个问题最好还是问它自己。怎么问呢？就是当心平静下来以后，再去观察心到底是什么，也就是用大圆满的方法来寻求答案，这样就能发现其中的真理。虽然除此以外还有其他的方法，如中观的逻辑推理等，然而它们都不是十分有力，故而最佳的选择就是反问自心。

但是，在具备出离心和菩提心之前，我们不用问，即便问，它也不肯回答；而具备出离心和菩提心之后，只要一问，它就愿意立即显露出自己的本来面目。

精神世界比物质世界还要复杂、细微，有不易度测而逐步深入的层面，以及难以想象的超级功能。所以，自人类有史以来，除了佛陀以外，没有一个人能真正了解到精神的内幕，所有的智者都被弄糊涂了。可惜，精神世界中绝大多数非常奇妙的东西，都封锁在修行人的境界和一些特别的书籍之中，普通人虽然从无始以来就没有离开过精神世界，但对它的真正面目和神奇力量却一无所知。真理告诉我们：浩瀚无垠的宇宙是仅仅依靠一种细微神奇的内在力量而生存的，当这种力量完全消失的时候，所有异彩纷呈的现象，便会在一瞬间灰飞烟灭。这一切，真是不可思议啊！

有些人在打坐中，刚刚略微接触到空性时，一看到“我”不存在，就立即害怕了。因为我们以前一直认为“我”是存在的，而现在突然发现，“我”的确不存在了，所以就开始害怕了：若“我”都不存在了，那现在坐在这儿的到底是什么呢？那该怎么办呢？其实不用害怕，对钝根者而言，这是正常现象，是已经开始有一点点接近空性境界的表现。譬如，手很接近火时，会感觉到它的温度；如果离火很远，即使火燃得再旺，也没有感觉。同样，虽然佛经上讲了那么多的空性，但是如果不学不修，它对我们自身的影响就是微乎其微的；而在打坐中比较接近空性时，我们就开始有了一些反应，害怕便是其中一个反应。这只是一种临时的恐惧，很快我们会超越它。若能继续修学就会明白，我的本性本来就是这样，不是现在才没有我，而是无始以来始终如此，但我还是活下来了，“我”是现空无别的，所以也不用害怕。

现在我们可以知道，不但物质世界不存在，包括精神世界也不存在。而世俗谛仅仅是由物质世界和精神世界组成的，一切都包含在这两种世界中，它们都不存在了，还能存在什么呢？这就说明，

没有一物是存在的，就像六祖所说的：本来无一物。目前，我们虽然知道这两种世界是不存在的，但这只是意识的肤浅感觉而已，不是真正地体会空性。

五、二谛双运

空性（胜义谛、实相）和现象（世俗谛）从来就不矛盾。前面提到过，有些人读过《金刚经》《心经》后就误认为，胜义谛的空性与世俗谛的现象是矛盾的。若是空性，就不可能有轮回；如果有轮回，就不可能是空性。但这只是他们自己的见解，实际上二者一点也不矛盾。

如前所举的例子，如果反过来观察，则是由真空开始，直至夸克→原子→分子等一系列不同层次微尘的聚合，就形成了羊毛，而很多羊毛又可纺成毛线，很多毛线又可织成布、做成衣服。其实，无论分解不分解，组合不组合，布的本体都是一样的。组合起来，叫做世俗谛；分解至不存在，叫做胜义谛。布的本体从未离开过胜义谛，但是在世俗谛中，布又是存在的，它可以做成衣服穿在身上，这两个是不矛盾的。所以，前面才会讲到，每一种物质都可以分出世俗谛和胜义谛。

那么，以上所讲的是否仅是理论呢？并非如此。这不是仅供嘴上言说的理论，而是要依照前面的道理去实现二谛双运的。怎么实现呢？目前，我们要先从世俗谛着手，把出离心、菩提心建立起来，还不急于修空性。在出离心、菩提心的基础扎实以后，我们每一个人都能轻轻松松地进入空性状态；反之，若没有出离心、菩提心，即使求的灌顶再多，见的活佛再多，参加的法会再多，也很难证悟。

学法修行，关键不是外在形象，而是要于内心寻找一种非常安全的出路，然后再努力地走上去，这样才有可能成就。

就外缘而言，没有哪一个人能够超越佛的大慈悲和大势力，如果外缘可以强迫我们解脱，那么今天我们就不可能在轮回里了，佛肯定会想尽一切办法帮助我们脱离苦海。实际上，虽然佛为我们指点了许多解脱之道，但由于我们自己没有精进努力，所以至今仍是凡夫，仍在轮回中流转。

综上所述，首先我们通过学习二谛，了达了一切万法既是空性又是存在的道理，从此以后，我们就再也不会有“既然佛和众生都是空性，为什么我们还要成佛、发菩提心”之类的疑问，可以安心地修持了。在修好出离心和菩提心的基础上，再去实修空性。

实修的具体方法是，先要学会前面所讲的理论以及中观的很多理论，之后再反复思维，这样就一定能深深体会到、感觉到一切都是空性。那时不是因为经书上说是空性，所以觉得应该是空性，而是无论经书上怎么讲，自己去观察的时候都会有一种深深的体会，这种体会叫做解悟，这是一个初步的见解。然后再想办法将体会的时间延长，这叫做修心。当然，体会的时间越长越好。因为在证悟前，我们在 24 小时里都处在执著的境界当中；在证悟以后，若证悟的时间越长，则执著的时间自然就越短了。

空性有很多层次，证悟也有很多层次。前面所讲的，是最初步的一种境界，若能在此之上不断发展，最后就可以证悟真正的空性境界，那时就可以彻底推翻我们原有的执著。因为无我的见解和有我的执著是水火不相容的，无我的见解发展、稳固了，自然就推翻了有我的执著。

六、证悟空性的目的

最后必须要注意的一点是，我们为什么要证悟空性呢？从小乘的角度讲，证悟空性是为了自己得到解脱，是为了解决自己的生老病死。但是，从大乘的角度讲，证悟空性的目的不在于此，而是为了更好地利益众生。

为何证悟空性就能更好地利益众生呢？因为，如果不证悟空性，就始终有我执，若是这样，即使我如何努力地，无自私、无条件地付出，自重他轻的念头还是不能彻底放下，还是会或多或少地存在。那么，它必然会阻碍我无自私、无条件地奉献，所以我要把它推翻。推翻了它，我执就不复存在，它就再也无法控制我去谋求自利，我就可以自由自在地利益众生，到那时，我唯一的工作就是度化众生。所以，大乘菩萨不是为自己得解脱而证悟空性，而是为了能更好地利益众生而证悟空性。明确证悟空性的目的，是很重要的。

最后的结论是什么呢？结论就是：大乘菩萨既超越了六道轮回，但又不脱离六道轮回。为什么说超越了六道轮回呢？因为他不在六道轮回的范围内，他不受六道轮回的影响，一尘不染。为什么说不脱离六道轮回呢？因为他虽然证悟了空性，已经达到了最高境界，但他的目的仅仅是为了更好地利益众生，所以他没有脱离六道轮回，永远都在轮回中度化众生。这就是最后我们要趋入的境界，要达到的目标。

十二缘起支

——生命轮回的次序




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

一、精通十二缘起支的重要性

十二缘起支是佛教的一个重要思想。主要讲了在三界（欲界、色界、无色界）中，欲界的人或者其他胎生有情，经过前世→现世→后世的三个过程是如何发生的。也就是讲，我们来的时候是怎么来的，走的时候是怎么走的。

我们为什么要去了解“怎么来”“怎么走”的呢？因为，十二缘起就如同不停转动着的车轮，从不间断。我们虽然已经来了，但将来还是会这样走的，走了以后还会从头再来。在重新开始的时候，我们每一个人都应该有所准备。十二缘起支里所讲的内容是每个人都必须面临的，当面临这些问题的时候，该如何去解决，这是一个非常重要的课题。

十二缘起在《现观庄严论》里虽然是一个难题，但那些比较复杂的部分，我们在这里暂且不谈，目前只讲一些必须学习的关键性问题。

每个众生，都经历过成千上万轮的十二缘起。尽管如此，但在这些过程当中，由于我们没有做任何准备，所以至今它仍然没有停止。没有停止的最主要的原因就是，以前在经历十二缘起时，我们缺少了面对它的方法，以至于直到今天，问题一直未能解决。如果今天再不准备解决这个问题，那么轮回的循环是永远不会停止的，它是绝不可能自动停下来的。所以，这是一个很重要的问题。

我们不是自愿来的，更不是自愿走的。走的时候谁都不愿意，即使不愿意也得走。众生走时是不自愿、不自由的。同样，众生来时也是不自愿、不自由的。如果那时可以自由选择，就没有一个众生愿意去做牛、做马，但是，我们却经常看到这些可怜的生命。如果真有自由可言，那么，它们肯定会选择做人间的国王，或是天堂的帝释天王等，而不可能选择做牛、做马。这就充分说明了，生命来的时候不是自由、自愿的，愿意也得来，不愿意也得来，为什么呢？

这不是上帝的安排，佛教并不承认人格化的上帝。但是，我们会尊重各个教派，包括外道和无神论的观点。

有些人也许觉得这话有些过分，因为无神论认为“不存在轮回”“不存在因果”，这种断见怎么能够去尊重呢？

其实，这个问题在佛经上早已提出。佛经上的答案是什么呢？答案就是，无神论虽然是不正确的，但是，无神论者至少还对生命进行了思考，从这一点来看，他们比起像畜生一样只知道吃喝，其他什么都不管，对生命和轮回持无所谓的态度，完全不进行思维的那种人还是要好一点。

好在哪里呢？不错，虽然目前持断见者尚未找到真理，但是通

过思维的方式，他的见解也会逐渐地转变，这是有可能的。所以，佛教也尊重断见派。而常见派本身就要求信徒行善，所以肯定是要尊重的。不论显宗还是密宗都是这样看待外道的。但是，对于他们的观点，我们仅止于尊重而已，却并不承认。我们承认什么呢？

我们承认的，就是前面提到的，众生是在不自由的情况下来，在不自由的情况下走。为什么不愿意走还是得走，不愿意来还是得来呢？这是有因缘的，而因缘是可以改善的，因为它是有为法。

宿命论认为，一切都是命中注定的，一旦注定了，在任何情况下都不能改变，这是一种外道的观点，佛教却不承认。佛教的观点是：虽然定业是有的，但是所谓的定业也不是没有办法改变，若能证悟空性，或者能励力忏悔，则定业也会发生变化。正因为一切有为法都不是命中注定的，而是可以改善、可以转变、可以控制的，所以，我们要去了解十二缘起。不了解十二缘起支，实际上就是不了解我们自己。

世俗间所谓的伟人，如很多得到诺贝尔奖的、令人尊敬的专家学者，其实他们也只是精通了一些狭窄范畴里的知识，却根本不了解自己，更不了解心的奥秘。现在，我们去了解十二缘起，并非出于好奇，就是为了解决问题。

首先，我们要找出众生总是身不由己地穿梭于六道之间的根源到底是什么。根源找到了，就要去消灭它，只有这样才是真正地找到了解脱轮回的出路。

二、十二缘起支的内容概述

下面简要地介绍一下十二缘起支的内容。

十二缘起支，有小乘的观点和大乘的观点；在大乘的观点中，又有唯识和中观两种观点；在小乘的观点中也有一切有部和经部的两种观点。所有这些观点，只在细节上有些不同，而在关键问题上都是一致的。我们不讲细节上的差异，只讲它们之间相同的根本问题。

在佛经里将十二缘起支分成三个阶段：第一个阶段是前世；第二个阶段是现世；第三个阶段是来世。

（1）前世阶段。在十二缘起支中，哪些是属于前世阶段的呢？十二缘起支中的第一支叫做无明支，第二支叫做行支，“行”的含义是什么？因为有了无明和烦恼，就会产生一些身、语、意的行动，造作善和不善的业，这些善恶的业就叫做行。第三支叫做识支，它既可以放在前世，也可以放在现世。按一般的讲法，识支可以纳入现世，故而前世阶段只有无明支和行支。

（2）现世阶段。第一个是识缘起支，第二个是名色缘起支，第三个是入缘起支，第四个是触缘起支，第五个是受缘起支。这五支是属于现世阶段的。

然后再加上爱缘起支，爱就是凡夫的贪欲；取缘起支，取就是为了满足贪欲而做的行为；有缘起支，有就是轮回的因，即善恶之业，三界、三有是同一个意思，是它的果。这三支虽然属于现世，却是后世的因。前面的五支，再加上这三支一共八支，都属于现世阶段。

（3）来世阶段。下一世只有两个缘起支，第一个是生缘起支，

第二个是老死缘起支，老和死不分开合为一支。为什么其他都是分开的，只有这两个不分开呢？那是因为有些人是老了以后才死，也有些人尚未老就死了，究竟是先老抑或先死，这是谁也说不清楚的，所以把这两个放在一起。

以上一共十二支，分成三个阶段。

三、缘起还灭的锁钥

有无明就有行，有行就有识，乃至有生就有老死。前前为因，有了前前的因，就会产生后后的果，这就叫做缘起的流转。若无明停止，则行自然停止，行停止则识停止，识停止则名色停止，乃至生停止则老死停止，这就叫做缘起的还灭。缘起流转是轮回，缘起还灭是解脱。

现在我们正在经历的是缘起的流转，而我们需要做的是缘起的还灭。缘起还灭则解脱，缘起流转则轮回。还灭和流转的最关键问题在哪里呢？就是在第一支无明支上。只要我们有无明，其他的就都不可能停止。打个比方，若有火车头，后面的车厢就会跟着走；若火车头停下来，或是根本没有车头，后面的车厢就不可能走。同样的，若十二缘起中的第一个无明支不停下来，后面的就不会停止；无明支若是停下来了，后面的也就无法继续，所以就会解脱。追根究底，还是要推翻无明，断除无明。

譬如，做恶梦的时候，我们会感到和白天一样的恐怖和痛苦，那是为什么呢？有了睡眠就产生梦境，但是，给我们带来影响和痛苦的并非梦境，而是我们的执著，是因为我们把梦境当成实有而导

致的。如果做梦时不把梦境当真，那么虽然有梦境的现象，却不可能导致这些恐惧和痛苦。

同样的，在我们流转轮回的时候，为什么会有这么多痛苦呢？就是由于一种执著：原本是如幻如梦的东西，我们却把它当成真实的，所以就有了那么多痛苦。如果我们能够回头，能够证悟它是不实在的、如幻如梦的，这些恐惧、痛苦就都会消失。轮回虽然不一定会立即停止，但从此以后，它也开始逐渐地消失。譬如做恶梦时，如果我们知道自己在做梦，那么，虽然梦境尚未停止，依然在梦中，但是梦里的恐惧和痛苦就会一下子消失。在梦中证悟梦境是虚幻的，所以这一切就都停下来了。现在我们正在轮回的大梦里，如果能从中苏醒过来，也就是说，如果能证悟一切是空性的，那么，后面的流转也都会停止。

最关键的还是无明，无明就是愚痴，有了这样错乱的观点之后，我们就会把所见、所闻都当成真实的，而正是这种实执，才给我们带来了很多痛苦。菩萨证悟之后，精通了一切所见、所闻都是如幻如梦的，所以就没有了痛苦。正因为他没有执著，没有痛苦，所以才能在乃至轮回未空之间待在这里度化众生；如果他有执著，也同样会有痛苦，那么，他就无法做到永在轮回度化众生了。所以，首先最为关键的问题，还是得断除无明。

断除无明的方法，简单地讲就是：第一个是出离心，第二个是菩提心，第三个最关键的，当然是证悟空性。证悟空性最具体的、如骨髓一般最精华的修法，就是人无我和法无我的修法，不会再有其他的。虽然从理论上讲，还有更多的推理方法，但具体的修法就这两个。这些可以作为前期的修法，为今后修大圆满铺路奠基，最

终当然还是要用大圆满的修法来解决问题，这是最好的、最快的、最容易成功的，所以，首先要推翻无明，也就是推翻人我执和法我执。

四、三个阶段及两重因果

实际上，在十二缘起支当中有两重因果，但是划分时，并不是将十二缘起分成前、后两世，而是分成了三个阶段。

在两重因果中，第一重因果叫做“能引”和“所引”。为什么叫做“能引”和“所引”呢？所谓“引”，是指引来了后世的五蕴，也就是，若没有前面的因缘，后面的因缘就不会产生，后面的缘起支是由它们引来的，所以叫做“能引”。“所引”是指被“能引”所引来的那些因缘，所以叫做“所引”。

第二重因果是“能成”和“所成”。即如果没有这些因，则后世的五蕴是不可能成立的，因为有这些因，所以就有这些果，因叫做“能成”，果叫做“所成”。

佛所讲的十二缘起支的分别方法，考虑得非常周到缜密，有充分的证据和特殊的意义。在这里我们只是大概地讲一讲，为什么要分三个阶段？前一世为什么只有两个缘起支，而没有其他的？后一世为什么也只有两个缘起支，没有其他的？实际上，这十二个缘起支在每一世中都有。为什么要这样区分呢？这些都是有意义的。

第一个阶段：前世。有了无明，就产生了人我执；因为有了人我执，就希望自己能够快乐；为了得到快乐，就需要很多能够产生快乐的事物；在去争取这些事物的过程中，就会伤害到其他的人，

所以会造业，可能造善业，也可能造恶业。这样就产生了第二个行缘起支。行就是善恶的业。

前面讲到，属于现世阶段的有识、名色、触等八个缘起支，其实前世也有这八支，但前世阶段为什么不讲这些呢？因为，这八支并不很重要，主要的是无明支和行支。八支中的爱支、取支、有支实际上就是无明支和行支，只是名字不一样而已；其他的识支、名色支等五支，都不是很关键的问题。今天我们会做这样的一个人，不是因为前世有了识、名色、入、触、受，而完全是因为前世有无明，又因无明而造业的缘故。正是因为这两个缘起，所以才有了今生一大堆的痛苦。这就是为什么前世阶段没有提及其他的，只讲了这两个缘起支的原因。

后世我们转世时，也有识、名色、入、触、受等八支，为什么后世只说生支、老死支，也不说这些呢？因为老和死就是生支的过患。我们生下来之后有什么过患呢？有老和死的过患。正是为了让我们了解下一世投生的过患，所以只说老死。

第二个阶段：现世。现世的第一支是识支。中阴身的心识融入父母受精卵的时候，第一刹那的意识（神识）叫做识缘起支，它只有一刹那，没有第二、第三刹那，第二、第三、第四刹那就属于名色支了。

另外一种说法是，如果建立阿赖耶识，那么，识缘起支就是阿赖耶识。但不建立阿赖耶识的小乘不这么认为，他们认为识就是心识。无论是心识也好，阿赖耶识也好，投胎第一刹那的心就叫做识。

第二支是名色，是从住胎的第二刹那开始算起的。在受精卵逐渐演变形成人体的过程初期，只有胎形，尚未形成真正的身体，只

可以称作人体的一种因而已，这就叫做色支（物质）。那名是什么呢？在《俱舍论》里讲，名就是在住胎初期和意识相关的受、想、行（精神）。所有的意识也好，眼识等前五识也好，都不离开受、想、行，这些就叫做名。为什么叫做名呢？譬如说，人的名字也好，物质的名字也好，都没有像物质一样的阻碍，一个事物可以有三、四个名字，它们相互之间是毫无质碍的。同样的，受、想、行也是没有阻碍（非物质）的，它们是心识的一个过程，所以叫做名。

佛教中讲的人住胎的五个阶段，在《俱舍论》乃至大圆满的续部里都提到过。尤其是在大圆满的续部里，连这五个阶段的细节都讲得非常清楚。这些经论虽然没有用“细胞”这个名词，实际上却讲到了细胞组合又分裂、分裂又组合的详细而复杂的过程。这种讲法令学医的人感到非常惊讶，因为这和现代医学的说法相当吻合。其中从投胎的第二刹那起，直至尚未形成眼根、耳根等六根之前的这个住胎阶段就叫做名色支，在此期间有一段漫长的过程。

第三支是入支，也可以说处支，在十二缘起支中用“入”字。入是指眼根、耳根、鼻根等五根刚刚开始形成，虽然逐渐在发育成熟，但是眼睛还看不到东西，耳朵还听不到声音……六根尚无法接触到六尘的阶段，这个过程叫做入支。

第四支是触，就是接触（聚合），是指眼根、耳根、鼻根等五根都已经成熟，不仅是成熟，而且能够接触到外境的阶段。为什么叫做触呢？例如，在这一阶段中，具备了三种缘：第一是耳根，第二是声音，第三是耳识。在这三者结合以后，耳朵就可以听到外面或母胎内的声音，而且能够辨别声音的大小。能够辨别外境的这种能力就叫做触，这也是一个比较长的过程。

第五支是受。在有了接触以后，就有了痛苦、快乐的感受，这些苦乐感受就叫做受支。受是指从能够辨别苦乐感受的因开始，逐渐成长，直到造业之前的这一阶段。小孩子虽然也会造业，但大体而言，像成人那样为了自己的生存而去造业的情形，在孩提时代还是比较少的。这一期间有十几年，这一过程叫做受缘起支。

前面提到了两重因果，以上讲的七个缘起支就是其中的一重：无明和行叫做“能引”，它会引起现世的识、名色、入、触、受。什么是“所引”呢？所引就是识、名色、入、触、受，它是由前世的无明和行蕴引起的。这就是第一重因果。

然后就是爱支，爱就是喜爱世间圆满的贪欲心，在佛经中十二缘起支上用的就是“爱”这个字，意思就是贪欲。

爱之后就是取，取是什么意思呢？取就是为了自己的生存、生活而去做很多营生的事情，它也属于业。因为这样做又会造业，又在准备下一世再回来的因素。现在社会上大多数的成年人天天都在做的，就叫做取。譬如做生意，在做生意的过程中，会骗钱、打妄语、参与竞争，在竞争的时候，有意无意之间又会造成很多伤害，做这些就是在造业。

接着就是有支，有可以作两种解释：一是轮回；一是轮回的因，此处解释为轮回的因。轮回的因和行支是一样的，只是用词不同而已，实际上是一回事。行支是上一世造的业，同时又是这一世的因；有是这一世造的业，同时又是下一世的因。有支就是善、恶的业。

因为有了爱（贪欲）以后，就会有取和有，也就是去造业。若是这样，下一世再来轮回的因就已经非常完整了：第一个是爱，第二个是取，第三个是有。如此一来，我们下一世肯定要轮回了。因为，

因已经全部具备，怎么可能没有果呢？肯定是有果的。这三支是指从能够造作非梵行，到生命结束之间的过程。以上所讲的，是这一世的八个缘起支。

第三个阶段：来世。然后是下一世的生。生是什么呢？生就是前面讲的识，也就是投胎的第一刹那，这两个是一样的，只是用词不同而已。

接下来是老死，前面所讲的从名色到受之间的全过程都包含在老和死里。

以上这些就叫做十二缘起支。其中现世的爱、取、有这三个缘起支叫做“能成”，而后世的生和老死叫做“所成”，这就是第二重因果。

五、区分两重因果的意义

轮回的因有远因和近因；轮回的果也有远果和近果。远因是什么呢？远因是前世的无明和前世造的善恶业。近因是什么呢？近因是指现世的爱、取、有。远果是指后世的生和老死，而近果是指现世从识到受的五个缘起支。

即使有远因，但是如果近因不具足，也是不会投胎的。也就是说，虽然我们有了前世的因——无明和行支，但是若能在这一世中修行成就，没有了爱缘起支，彻底地断除了对轮回的贪欲心，那么，即使在往昔所造恶业尚未完全清净的情况下，下一世也不会再投胎转世了。

经书里面讲，木车有两个车轮，若缺少了其中一个车轮，车就没有办法行走；同样的，即使以前所有的这些因都存在，但若缺少了贪欲，就不能转世了。

粗大的贪欲可通过出离心来解决，细微的当然要通过人无我的修法来解决。

阿罗汉有远因，但是没有近因——爱支（贪欲），因为贪欲属于烦恼，而阿罗汉已断尽所有的烦恼。他这一世因为前世的因缘，也会感受很多果报，在《百业经》等经书里讲了很多阿罗汉受报的公案。尽管如此，下一世他却不会再入轮回，因为他没有了贪欲。就是为了让我们了解这些，所以才把十二缘起支分成两重因果。

有人会提出质疑：那么，很多高僧大德已经成就了，为什么还有违缘？还有病痛呢？

这有两个可能性。一个可能性可以从十二缘起中看出，虽然高僧大德们这一生修得非常好，已经断除了烦恼，但以前他们曾经是凡夫，不要说一般的高僧大德，连释迦牟尼佛未成佛前也做过凡夫，是凡夫就一定会造业，而因果是永远不会错乱、不会虚误的。所以，即使是高僧大德，只要他的远因还没有了结、没有还清，那么，这一世他也会感受很多痛苦。但是，感受这些痛苦是他从无始以来到现在，在整个生命循环当中的最后一次。

我们都知道龙树菩萨的故事。乐行国王的太子到他面前索取他的头，龙树菩萨说："你自己砍断带走吧。"太子用宝剑无论怎么砍他的颈部，都好像在虚空中挥舞般无法砍断。龙树菩萨就说："我在五百世以前，就已完全清净了兵器砍割的异熟果报，但我曾经在割吉祥草时杀害小虫的异熟果报还未清净，所以用吉祥草可以砍断

我的头。”太子割下一根吉祥草，用它砍断了龙树菩萨的头。也就是说，即使像龙树菩萨这么高境界的人，也还是会受因果报应的。所以，一个可能性是，这些高僧大德、成就者们也许还有最后的一些果报尚未了结。

另一个可能性，可以从下面的例子中看出。释迦牟尼佛成佛以后，本来不可能再受任何因果报应，但是，佛陀为了让世人明白因果不虚之理，仍然会示现生病。例如，舍卫城的恶生国王向释迦牟尼佛的故乡进攻，杀死了七万七千释迦族人，当时，整个城市的街道遍布“鲜血”。因为恶生国王下令，只有当城市的街道上鲜血横流的时候，才能停止杀戮。最后没办法，他的手下只好把很多红色染料倒在水中，把水煮成赤色，并倾倒在道路上，看上去就像血流成河一样，恶生国王这才满意。就在那个时候，释迦牟尼佛的头也开始痛起来，这是为什么呢？因为，释尊前生和那些族人共同造过恶业，佛也说：“因彼恶业，虽然我已证得无上菩提，却仍要感受头痛苦报。如果我没有获得如此圆满的功德，那么今天也会被恶生王杀死。”这当然是不可能的，佛是为了让人们相信因果的存在才示现头痛的。

另外， 据《律经》记载，在两千多年前的古印度，冬天气候很寒冷，刮风时连竹子都会裂开。当时，很多比丘都因没有鞋、帽御寒而生病，佛也因此而生过病，生病时也会吃药。有一次佛背疼，就请迦叶比丘念经，这种情况也是有的。但这些都是不可能的，只是一种示现而已。

因为有这些疑问存在，佛就把十二缘起支分开，成为二重因果。在因果问题上连很多学佛的人都是很迷糊的，根本不了解，那教外人士就更不用说了。虽然根本不懂因果是什么，但是很多人胆子却很大，还是敢于驳斥、批判。如果连因果是什么都不了解，那他驳

斥什么？批判什么呢？但是，在众生业力现前的时候，他会有一股莫名的动力和勇气。在某些情况下，魔鬼、魔障也会赐给他们勇气。

在两重因果分开以后，因果、轮回的道理就显露出来："能成"主要是欲望，欲望断除之后，就不再有下一世。

六、依十二缘起，反观自省，精进修行

现在我们看看自己，十二缘起支中哪一支没有呢？一支也不少。既然都有，那么下一世继续轮回的准备就已经做得非常充分了，所以我们一定会回来的。回来的时候会回到什么地方，那可就说不定了，得看善恶业的轻重。若是善轻恶重，则回到恶趣；若是善重恶轻，则回到天趣、人趣，但是，在短暂的利乐过去以后，终究还是会堕落的。从长远的角度来看，再怎么反反复复做人或天人，也没有多大意义，在没有完成了脱生死的任务之前，我们始终是不太安全的，随时随地都有可能堕入恶趣。这并不是某些外道所讲的世界末日或审判之类，也不是吓唬人的话，而是轮回中的实际情况。

基本上，我们对于生命两头的认知是比较模糊的，但是现在透过十二缘起支，我们知道了自己是怎么来的，怎么走的，对于生命的两头有了比较清楚的概念：我们虽然不知道前世自己是人还是其他的什么，但前世一定是有无明的、是有业力的；也不知道后世自己要往哪里去，然而后世一定会有生，会有老和死，这是肯定的。

如果不愿意这样下去，就要将十二缘起还灭。该怎样去还灭呢？烧香、拜佛、念咒可以做到吗？它们也可以成为还灭十二缘起支的一种因缘，但并不是主要的，主要的是什么呢？是修慈悲心？还是

修不净观呢？它们也无法解决根本的问题。根本的问题最后只有依靠证悟空性才能解决。若能证悟空性，则远因、近因都会停下来；若远因和近因都停下来了，则远果和近果也都会停下来。譬如，一栋高楼若地基有问题，则整栋大楼都会倒塌。同样的，首先我们要去破坏无明，把无明消灭之后，整个以无明为基础的轮回大厦也都会垮下来。

这个道理只有佛才知道。生死、轮回、因果、意识的本性等这一切的真相，不仅二三千年前的那些外道修行人没有掌握，包括现代的科学家和哲学家也不可能了解。所以，他们在这个领域里不是权威，既然他们完全不了解真相，那么，他们又能批判什么呢？

依靠现代的仪器，是没有办法来证明和推导人的内心世界的。譬如，一个人在哭的时候，用摄影机可以拍到他正在流泪，发出哭声，外在的表情是可以拍下来的，影片里也看得出来。但拍不下来的，是他在想什么，他是高兴、激动地哭，还是伤心地哭，这在影片里是看不出来的。所以，内在的感受、精神，是无法透过仪器直接了解的。同样的，虽然透过仪器的扫描可以看出，人在痛苦或快乐的时候，大脑中的某些部位会有异常的脑波产生，但是，我们却无从了知这些脑波产生的缘由。除非这人亲自说："我当时很高兴"，我们才会知道某种异常的脑波是高兴的反应，并由此确定人在高兴的时候脑部会有这种现象发生。如果任何人从未说起他当时的情感，光靠仪器能够知道吗？不能。所以说，人生命中的这些最关键的精神层面的感受，是没法透过仪器拍下来、扫描出来的。所以，这些人自以为了解这个领域，其实根本就不了解，连心理学家们也不得不承认，他们对这个领域的认知是十分有限的。

因此，在这一领域中，我们唯一可信的就是佛陀的教言。因为其中的真谛唯佛了知。这从何而知呢？我们经常看到，很多修行人就是按照这些方法修行成就的。由此可见，这确实是正知正见，是一条正确的道路。

那么，现在我们的任务是什么呢？就是要断除、破坏第一缘起支。在没有破坏它的基础上，磕头、念经、做功德，虽然可以在轮回中享受一些善报，但它们和第一缘起支没有直接的冲突，所以无法破坏它。要是不愿意流转，那就得用一个和它有直接冲突，并且是非常锐利的工具去破坏它，这个工具就是证悟无我的智慧，这是很重要的。

说来说去，做的时候还是要从出离心、菩提心，最后是空性着手。除了这三个之外没有第四个，这三个中缺少任何一个都不行，不多不少就需要这三个，这三个就足以推翻第一缘起支。只要破坏了第一缘起支，其他的就会像多米诺骨牌一样塌下来，这是非常重要的。

在家居士修行的时间相对要少一些，但是即使再忙，每天早上一个小时、晚上一个小时的修法是必需的，绝不可能连这点时间都没有。如果修行，就从出离心起修，出离心修得差不多的时候，再修菩提心。出离心和菩提心这两个都修好之后，我们可以把中观的修法作为前期修法。最后正式的修法，如果愿意的话，可以考虑密宗的修法，这是很快的；如果不想修密宗，因为要修密宗就得接受密宗的灌顶，接受灌顶就需要守戒，如果认为无法守密乘戒，那也可以只修显宗的修法，这样也同样可以解脱，只是速度不是很快。

这些是每一个人都必须要做的事，而且是非常重要的事。如果这一世虽然知道了这些道理，修法也都掌握得清清楚楚，但仍然不

修行的话，那么对每一个人来说，都是非常大的损失。譬如，一个做生意的人亏损了几万、几十万，大家都觉得损失很大，但是，钱这次亏了，下一次还可以挣回来；修法却不是这样，若这一次不修，下一次是否还有这样的机会，就很难说了！

这些关键问题，我们已经反反复复地强调多次了，我想很多人都应该十分清楚了。清楚之后就要珍惜，就要起修。唯有这样，才能解决生死问题；唯有这样，才不但能度自己，而且也能度其他众生，这是非常有意义的。




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

梦幻世界




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

在这里，我准备与一些未入佛门的非佛教徒分享一些佛教知识，做一次轻松愉快的文化交流。我相信佛陀的智慧会给每一个人带来光明，佛陀的慈悲也会给每一个人带来幸福、开心与欢喜。

一、为何宣讲佛教的世界观

首先，我们不能把佛教当做普通的宗教，更不能把佛教当做迷信来看待，佛教是一种文化。它的很多观点与理念都非常科学。我们的现实生活不能缺少这些理念，一旦没有这些理念，不了解世界的真相，就会犯一系列的错误，我们的生活也将出现形形色色的痛苦与烦恼，所以此处有必要介绍一下佛教的世界观。

二、佛教的世界观

绝大多数生活在这个世界上的人，都是凡夫，也即普通人。在所有普通人心中，都有着类似的三种烦恼：贪图心、嗔恨心与无明。用佛教的语言来讲，这叫“三毒”。

有了三毒烦恼以后，我们的心会变得失去自由、毫无自在，当烦恼发展到一定程度的时候，就会大动肝火、怒不可遏，从而伤害自己与周边的亲朋好友，甚至还会给社会造成危害。

怎么样去控制、断除这些烦恼呢？佛教有很多方法，其中的一部分，来源于佛教的世界观。

佛教有很多观点，其中有些观点已经超越了普通人所能想象的范围，但总体而言，也可以归纳为三观：世界观、人生观与价值观。

比如说，因为不了解金钱、感情、婚姻以及人与人之间关系的真相或实质，就会给我们带来很多痛苦、烦恼与负面的影响。若能对世界有一个客观、公正、科学的认识，用正确的眼光去看待世界、看待人生，就能减少烦恼，活得也不会这么辛苦、这么累、这么没有意义。

（一）二谛

佛教的世界观，首先要从二谛讲起。

什么叫做“二谛”呢？

首先讲一个例子。比如说，用肉眼与显微镜去看同一个鹅卵石，结果是不一样的。用肉眼去看鹅卵石，无论再专注、再认真，也只能看到一个静止的、一动不动的物体；但如果用显微镜去看同一个鹅卵石，鹅卵石就会随着显微镜的放大倍数，而逐渐变成分子、原子、原子核、电子、质子、中子，最后到夸克等一系列的微尘。而且其中每个微尘都在不停地运转，其中电子围绕原子核运转的速度，为每秒 600 多英里。这种高速运动，使原子看起来像一个球。

也就是说，在看似静止的鹅卵石中，没有任何静止的东西，一切都是运动的，这是显微镜的结论。

鹅卵石不可能同时既是静止的又是运动的，静止与运动，是矛盾的东西，它不可能是一个矛盾体，它的本质，一定是其中之一。那其中哪一个结论准确、符合事实呢？当然，相对而言，显微镜下看到的景象，才是鹅卵石的本质，所以是真实的。肉眼看到的静止物是不真实、不符合实际的现象，这叫做幻觉或幻相，也叫做世俗谛。

因为我们的肉眼是很世俗、很庸俗、很普通的感官，它发现的东西就称为世俗；“谛”是真实的意思，因为用我们的肉眼去看，静止的东西是真实的。显微镜下发现的现象，就是胜义谛。当然，佛教的胜义谛不是这么肤浅，这只是低层次的胜义谛。

以上所讲的世俗谛与胜义谛，就是粗浅意义上的“二谛”。

同样，从凡夫五个感官的角度来说，现实生活中包括人以及外界在内的一切，都是很真实、很实在的。这就像梦境中所感受到的一切，从做梦者的角度去看，也是非常真实的。做梦者对梦里的一切，会像对现实生活当中的事物一样执著。我们做梦的时候，根本无法否定梦境的存在，但在醒来了以后，才知道梦中的一切都是不存在的，都是假的。

我们首先要学会并接受的结论是：用不同的感官去看世界，则任何物质都会有不同的现象。因为人类的眼睛的结构是这样，所以我们看到的世界也是这样，如果我们的眼睛换成另外一种结构，那我们看到的世界也不会是今天这样。

（二）狭隘的感官——错误的结论

到底有没有一个客观存在的世界，这是唯心主义与唯物主义争论的焦点。从佛教的角度来说，这也是唯识宗与经部宗辩论的焦点。

我们所有的观念，都是由我们的感官首先传递出一种信息，然后再通过我们的第六意识去分析，最后判断出结论。判断所依据的数据或信息，都来自于我们的感官：眼、耳、鼻、舌、身。

如果我们的感官没有问题，很可靠，那它给我们的信息就不会有错；如果我们的感官有漏洞、有局限，那它传递给我们的信息也会有问题。但无奈的是，我们的感官是不可靠的。关于这一点，从前面鹅卵石的比喻就可以了知。

要知道，今天我们看到的东西，都是不真实的、虚幻的。当下真正存在的世界，仅仅是"一秒钟的万分之一"。当然，一秒钟也可以分为十万分之一、百万分之一，但是我们先不分得这么复杂，暂时先把一秒钟的万分之一作为"当下"。若抓住当下的时间，则在当下之前和之后的世界都是不存在的。因为当下之前的世界，已经消失而不复存在。而当下之后的世界，还没有诞生，故而也不存在。真正存在的，就是"一秒钟的万分之一"，这就是我们的世界。

怎么样证明呢？

物理学认为，电子围绕着原子核运转。佛教却不说"运转"，而称为"生灭"。

此处的用词值得注意。我认为，佛教的这个用词是非常精确的。因为在微观世界当中，没有一个东西在运转，运转也是一种感官上的幻觉。

比如说，当电子从原子核的东边移动到另一个位置的时候，在我们的概念当中，这是运转，但实际上并没有一个电子在运转。因为东边位置上产生的电子在产生的同时，就在东边的位置上消失了。也即是说，它就在同一个位置上一诞生就立即消失，它的生灭几乎是同时的。之后在它往前的位置上，又诞生了一个全新的电子，同时它也在这个位置上又消失了，就这样不断地在往前的位置上又诞生、又毁灭，但在我们的视觉看来，就是一个电子分别从第一个位置跑到第二个位置，然后是第三、第四个位置，所以认为它在运转。实际上，第一个位置上的电子，和后面每一个位置上的电子相互之间，都是没有任何关联的。东边位置上的电子已经消失，永远不会再出现。但从微观中的宏观感觉来看，还是有一个电子在转的错觉，但实际上并没有任何东西在运转。虽然它们之间，有类似的共同点，但后来的电子根本不是以前的电子，所以佛教称之为生灭。

感官的常识是错误的，科学的结论是正确的。用非常准确的逻辑来推理，就会非常清楚地发现，世界只有当下一秒钟的万分之一那么短暂，其余的都是错觉。

举一个宏观世界中的例子。比如说，几十个彩灯排在一起，第一个瞬间的时候，第一盏灯亮，然后立即熄灭；第二个瞬间，第二盏灯亮，也立即熄灭，就这样第三、第四盏灯泡分别亮了又灭，虽然灯泡与灯泡之间，没有任何联系，都是独立的，但因为一串灯泡配合得天衣无缝，所以我们从远处看来，就仿佛是一个光点一直从第一盏灯泡的地方移动到最后一盏灯泡的地方，但连小学生都知道，这只是视觉上的一种错误，实际上并没有光在移动，所以佛教称之为“生灭”。

但我们从来不会认为世界是生生灭灭的，而会认为时间可以把过去和未来串联起来，会认为自己先到某个地方上班，然后又回家，是同一个自己在做不同的事，从来不认为自己存留的时间只有一秒钟的万分之一，也从来不认为世界也只是一秒钟的万分之一，因为物质生灭的速度非常快，我们的肉眼无法捕获。

不仅如此，我们也没有办法让过去、现在和未来碰头，没有办法让它们在一个位置上聚会。如果“过去、未来和现在”可以在一个位置上聚会，那“昨天、今天和明天”也可以在同一个时间点聚会了，这样一来，我们的时间概念全都会乱套，所以三者不可能聚合。所以，我们今天都活在一个虚幻的世界当中。

正因为如此，所以佛教会说世界如梦幻泡影一般虚幻，这是非常科学的世界观，其中没有任何信仰的成分。

各位都应该看过《黑客帝国》或《骇客任务》，这部影片的主题，就是告诉我们，整个人的生活、工作以及周边的一切，都只是一个电脑程序，不是真实的东西。

同样，我们今天也活在一个虚幻的世界当中。对我们来说，这个虚幻的世界非常真实，只要我们不观察，一切都很真实。但如果有一天我们开始怀疑自己的感官，并认真地回头一看，才会敏锐地洞识到：原来自己一直活在这样一个虚幻的世界当中！

此时摆在我们前面的，有两条路：如果希望生生世世就在这个虚幻的世界中活下去，那就什么都不要观察，一切都会一如既往，这叫做“轮回”；如果不愿意继续在虚幻的世界中迷茫下去，就要树立起一个崭新的世界观，这就是佛教的世界观。

这个世界观用来干什么呢？它会给我们带来智慧与慈悲心、爱心。拥有慈悲和智慧以后，就能准确地看待金钱、感情、婚姻与世界，通过佛教一系列的修练，最终可以成佛、成就或者顿悟、证悟。

（三）世界的本质

接下来，我们要探讨另外一个问题。佛教怎么看待这个世界？世界是物质还是感知？

很多人把佛教归为唯心主义，因为佛教认为，一切都是内心的现象。其实不是这样，虽然西方宗教多数是唯心主义，但佛教不是。同时，佛教也不是唯物主义。尽管佛教里面有唯物的成分，也有唯心的成分，但整体而言，它既不能归属为唯心主义，也不隶属于唯物主义。唯心与唯物，只是西方哲学的一种分类，它不能概括人类所有的知识。

佛教认为，世界既不是物质，也不是心，而是心创造出来的一种幻觉。

从另一个角度来说，我们今天看到的宏观世界，实际上也不存在的。比如说，在物理学家看来，假如一个原子有一栋楼这么大的话，那一个原子核仅仅只有一粒米这么大。

除了原子核以外，在原子中剩下的其余部分都是空的，只是一些电子在围绕着它旋转而已。正因为电子转的速度太快了，我们的眼睛看起来，就像根本没有运动的固体一样。实际上这都是我们视觉上的幻觉，除了原子核以外，只有电子在运转。

这个幻觉到底是物质的幻觉，还是内心的幻觉呢？物质永远不会有任何幻觉，所谓幻觉，都是从我们的内心产生的。

在佛教里面，这也称为微观世界的无常。什么是无常，无常和运动是一回事。佛教认为，万事万物都是无常的，万事万物都在运动、变化，没有一个静止的东西，这就是佛教的世界观。

从上面两方面的分析可以得知，无论是从时间的角度，还是从微观世界的角度来看，世界都不是今天我们所看到的样子，而是一种我们从未体认过的境界。

（四）色即是空，空即是色

如果找一个恰当的佛教用语来描述我们今天看到的物质，那就是“色即是空，空即是色”当中的“色”字。“色”也即物质。

我们能看见的物质的存在，可以通过两个方面来表述，一个是颜色，一个是形状，除了颜色和形状以外，不存在物质。

大家都认为，红、绿、白等颜色存在，所以有些人对颜色非常执著。买衣服的时候，会挑三拣四，选取自己心仪的颜色。但科学告诉我们，颜色是不存在，它只是因光波的长短而造成的视觉错误，因此，世界上并没有颜色这个东西。

我们还认为，长、方、圆等形状是存在的。虽然在宏观世界当中，形状是存在的，但在微观世界当中，形状并不存在。

以银河系为例，在高原的晚上，时常可以看到银河系像手臂一样的一条光带。在我们地球人看来，这是一条白色的光带，有颜色、

有形状，但实际上它并没有形状，只是由很多的星球等天体组成的而已。

同样，凡是肉眼能够看到的任何再细小的物质，都有形状、有颜色，但在微观世界当中，它们却是另一副新貌——没有任何形状，只是由无数的粒子构成。通过波粒二象性还可以证明，粒子最终也可以变成波。波是什么概念？就是根本没有任何物质性征的东西。

今天我们对现代人讲佛教的世界观，一点都不吃力，因为原子论、相对论与量子力学，都在一步一步地靠近佛教的世界观。我们大可以用这些科学的论证，来给大家证明世界的虚幻性，这的确让我们很受鼓舞。

三、痛苦——源自于执著

那我们最终要达到什么目的呢？

知道世界的虚幻与痛苦本质以后，希望能够减少自己对这个世界的强烈执著。

我们不要认为，所有的痛苦，都是外在因素造成的。其实，这都是我们自己的内心在作怪，是它在制造痛苦。

所有痛苦的源头，就是执著。当我们对一个东西非常执著的时候，就会受制于它。它的任何演变，都会主宰我们的喜怒哀乐；一旦我们对它失去执著以后，它就会变得与我们毫不相关，不会支配我们的心境，更不会给我们带来任何痛苦。

以感情为例，当一个人对另外一个人非常执著、非常在乎，感

情如胶似漆的时候，其中一个人的一举一动，都会牵动另一个人的心。稍有不遂，便会生不如死；当有一天两人分手、形同陌路，根本没有感情的时候，无论一个人发生任何事，也不会对另外一个人产生影响，更不会让他痛不欲生。

如果死抱着强烈的执著不放，就一定会产生极大的伤害与痛苦。这个伤害与痛苦，还将远远超过它当初给我们带来的幸福。

四、痛苦的分别

释迦牟尼佛除了告诉我们世界是无常的以外，还说了“有漏皆苦”，这个世界是痛苦的。很多人对此不能理解，所以认为佛教很悲观、很消极。

其实根本不是这样。佛说的痛苦有三种：

一个就是“苦苦”，这是大家公认的痛苦，比如生病、贫穷、死亡等。

另外一个叫做“变苦”，变化的痛苦。是指虽然暂时拥有很好的生活环境，感觉不到痛苦，但如果有一天离开这种生活，没有优裕的生活条件以后，那时所感受的痛苦比普通人的痛苦还要强烈，因为我们已经习惯了原来的生活，正所谓“由俭入奢易，由奢入俭难”。

举一个例子。如果我们从乡下一下子搬到一个公寓楼去住，会感觉很满足、很幸福；但过了半年、一年以后，又不会心满意足了，我们又会为别墅而奋斗；真的住到别墅以后，假如再让我们搬回原来的公寓楼，就会感觉异常痛苦。

一样的房间，一样的东西，为什么会这样呢？原来我们从乡下搬到公寓楼的时候，不是很幸福吗？为什么现在从别墅搬到公寓楼，就不幸福了呢？这就是我们内心的不满足造成的，实际上住在别墅里已经变成一种导致痛苦的因素，这叫做“变苦”。

还有一个“行苦”，是更细微的痛苦。

《中观四百论》中讲得非常清楚：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”世界上有两种痛苦，社会底层的人往往是身体上的痛苦，吃不饱，穿不暖，还有体力劳动所导致的疲乏；上层的人就有精神上的各种痛苦，这两个痛苦每天都在折磨全人类。

佛永远不会否定现实生活当中存在短暂、相对的幸福和快乐，但佛认为，总的来说，这个世界用“幸福”这两个字来形容不太恰当，所以我们要力争从轮回当中获得解脱。

五、幸福，来自于心灵

当我们穷困潦倒、一贫如洗的时候，我们会认为：如果有一天自己想要多少钱就有多少钱，住上别墅，开上名车，戴上名表，穿上名牌衣服，那我就是世上最幸福的人。但是，如果有一天我们真的发财了，家财万贯、应有尽有，我们是不是真的像自己当初所想象的那样幸福呢？也许在头一两年的时间中，我们感觉非常好，觉得自己很了不起，很幸福。但这种幸福感不会往上走，反而会往下滑，当幸福感持续一段时间以后，就会慢慢消失，两三年以后，这种满足感已经找不到了，很多意想不到的痛苦又会产生。

当我们看到周边的邻居拥有更豪华的别墅，更高档的轿车，原来给自己带来幸福感的别墅和名车，反而成了自己痛苦的来源。这个时候，自己只有再往上追逐。如果真的得到了，再过一两年，又会不满足，这种喜新厌旧、贪得无厌的人永远都不会幸福。当他走到生命尽头的时候，也是带着一种抱怨和不满离开世界的。这就是凡夫的心态。

现在我们看到了，西方发达国家不就是这样吗？虽然他们的经济收入，已经在半个世纪当中翻了三番，但他们的幸福指数却不但没有同比例增长，反而在直线回落。他们为什么不幸福？因为幸福并非来自于外界，而是来源于心灵。

我们错误地认为，所有的痛苦与幸福，都是外在的东西带来的，所以我们拼命地去揽权揽财、追逐美色，一直都在往外追求。但金钱和名声也不是从天上掉下来的，为了挣钱、为了夺名，人类不惜把自己整个的生命和青春，都投入到工作当中，破坏环境、消耗能源，尔虞我诈、互相算计，却没有警觉到，其实幸福与痛苦，都来自于心灵深处。因为我们追求幸福的方法不得当，所以我们得不到幸福。如果这样都得不到幸福，那我们又何苦呢？

最近美国的一位教授写了一本非常出名的书，叫《幸福的历史》。他花了 6 年的时间，引用了大量的历史资料，去研究人类的幸福到底是什么？到底什么东西真正能给我们带来幸福？

最后他得出结论，并在书的最后一行写道：“如同神话里盛过基督宝血的神杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中……”。

可悲可叹啊！尽管我们把幸福当做神圣的东西去追求，这也是社会发展的原动力，但真正的幸福，却是得不到的。不是世上没有幸福，而是我们追求幸福的方法有问题。

普通人对世界往往会有过高的期望，认为只要自己能够追求、能够奋斗，就一定会得到幸福，如果达不到目的，就非常失望，当失望到无法承受的地步时，就会精神崩溃，甚至选择一了百了的路。

人们之所以活得不幸福、很辛苦，就是因为不知道世界的本质。得到一个这样的人身非常不容易，本来我们可以在这个世上活得幸福、轻松、有意思，但因为我们的错误观念，使我们丧失了所有的机会，甚至走上极端的路，这是我们最大的失败。

六、空性——消除执著的金钥匙

当理论上知道世界的虚幻本质以后，我们能不能从这个虚幻当中脱离、苏醒过来呢？这是有办法的。

刚才我们讲，这个世界只是一秒钟的万分之一。实际上，世界连一秒钟的万分之一也不存在。因为我们可以把一秒钟继续分下去，分为一秒钟的百万、千万、一亿、十亿分之一，最后可以分为空的，根本就不存在。

从佛教的观点来看，哲学与数学上的“无限小”（任何物质都可以永远无有穷尽地分下去）是一个错误概念。

比如说，十块钱可以分成十个一块钱，一块钱可以分成十个一毛钱，一毛钱可以分成十个一分钱，然后一分钱也可以分，可以永

远无止尽地分下去，没有一个再也不能分的阻碍。但这种思维已经脱离现实，实际上所有的东西不可能是无限的，一个有限的东西一再被分之后，最后只能分成空无。我们的意识可以不受任何限制，它可以无穷地分，但物质本身的体积却是有限的，所以会被分完，分完以后，就是佛教所讲的空性。

量子力学已经证实，所有粒子最后可以变成波，真空当中有零点能，零点能才是世界真正的基础。

也即是说，无论坚固的山河大地，还是硕大无比的天体，最后都只是能量而已。当能量的密度足够的时候，从纯能量当中，立即可以诞生一个粒子，成千上万的粒子聚集在一起，就慢慢组成了这个世界。

诸位可以仔细地思考、分析一下，我们当下的生活究竟是真实的，还是一场虚幻的梦境，虽然我们不能否定今天的现实生活，就像做梦的时候，也无法证实梦不存在一样。但在佛的境界中，我们所感知的一切，都是虚幻的。

七、无挂无碍，轻松自在

佛教的世界观告诉我们，我们不能因为世界是虚幻的，就变得毫无反应，像行尸走肉一样麻木。也不要把世界想象得太完美，一旦出现一些丑陋的现象，就根本无法面对。其实这个虚幻和现实生活一点都不矛盾。我们照样可以去工作，去发展自己的事业，因为我们要养家糊口，要生存，但在我们的内心当中，对世界再也不会

有以前那么过度的执著了。当执著减少、心量拓宽以后，我们做任何一件事都会很轻松、很自在。

无论婚姻、感情、家庭等各种各样的事情，都不会患得患失。如果成功，当然皆大欢喜；即使不成功，或有一天出问题了，我们也知道世界的本质就是如此，该聚合的时候聚合了，该分散的时候分散了，该拥有的时候拥有，该失去的时候失去了，自己无力改变，所以会面对现实，而不会回避。心里也没有一败涂地的懊丧感，一切都会处理得很顺利、很完整、很完美。

所以我们必须要有一个正确的认知，要知道世界的本质，不要以为世界是很完美的，就像我们想象中的极乐世界一样美好。当然，世界也有美好的一面，但美好不美好，完全取决于我们内心的态度。

在这个世界上，只有释迦牟尼佛知道世俗人的心态，他非常了解金钱是什么东西。所以给我们指了一条路，也即给我们制定了一个生活模式（见《慧灯之光》中的《佛教徒的生活模式》），该怎么样去生活？怎么样生活可以更轻松、更幸福、更有意思，其中讲得很明白，大家可以参考。

懂得佛教世界观的人不但不会变得更冷漠，反而会比一般的人更懂得关爱与感恩。

缺乏佛教世界观的人在父母去世的时候，孝顺的人也会在一两周当中无法忍受，但一两周过去以后，就慢慢淡化了；两三年以后，就彻底遗忘了。

但通达佛教世界观的佛教徒却不会这样，父母离开，他当然会痛苦，但他知道这是一个自然规律，是无法逃避的现实，所以不会

有太大的痛苦，但一两个月或三五年过去以后，他永远不会忘记父母的恩德，这就是差别，所以我们要树立佛教的认知。

承不承认前世后世、因果轮回是另外一回事，但我们共同要面临的，是今天的现实生活。佛教的世界观建立起来以后，就能给我们带来很多应对现实问题的诀窍，让我们做好充分的心理准备，积极、智慧地面对世界。



佛教的物种起源说




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

虽然佛教的物种起源说不是一个具体的修法，而只是一些理论上的知识，但这个知识却与修行有着密切的关系，所以十分重要；另外，除了少数一心念佛的老人之外，很多佛教徒也极其关注这个问题。鉴于这两个原因，所以有必要讲一讲。

一、轮回的起源

（一）总说

首先提出问题，佛教对于生命的开始、物种的起源究竟是如何解释的呢？换言之，众生、轮回或者所有的生命究竟是怎样诞生的呢？

基督教以及现代科学等宗教与学科，都对宇宙的产生表明过自己或清晰、或模糊的观点，所以很多人也想了解佛教究竟是如何看待这个问题的；另外，如果能将这个问题了解得比较透彻，就能成为修行的动力，无论对修习密法，还是显宗的空性和如来藏都会有一定的帮助。所以，今天就以生命的开始或者诞生，即佛教的“物种起源说”为话题来进行讲述。

对于这个问题，显宗并没有确切的答案。他们认为，轮回既没有开始，也没有终结。如同十二缘起中所讲的一样，在十二缘起的最后是老死，老死结束之后，又是无明，就这样周而复始、轮转不息。

对于这个问题，密宗却有着非常具体而确切的解答，但此处不讲密宗的实际观点，而只向大家介绍一些不显不密、亦显亦密的中立观点，以便使大家能对此有一些浅显的了解。在将加行修得比较好了以后，就要进入正行的修法，在进入正行修法之前，如果能掌握这些理论，修行就会更有把握，并会成为激励下一步修行的动力。

基督教等外道认为：世界是由上帝等造物主创造的。

达尔文的生物进化论认为：雨水的聚集汇成了海洋，在海洋当中形成了有机物，有机物又形成低等生物，就这样逐渐地从海洋动物、两栖动物演变成爬行动物，从而进入陆地，最后慢慢进化成人类。

关于这些观点，大家应该比我更精通，所以这里不必广讲。

（二）建立佛教的观点

佛教认为：轮回的起源用一句话就可以准确地加以概括，那就是“远在天边，近在眼前”。

为什么说“远在天边，近在眼前”呢？因为，我们每个人都在轮回中经历过无数次生死，除了佛陀之外，没有任何人可以统计出我们转生轮回的次数。正因为轮回的漫长遥远，所以说是“远在天边”；又因为每个众生在每一次生死，每一天的深度睡眠，每一个念头的产生与消失之际，都经历了轮回的开始与结束，所以，又可

以说轮回的开始是“近在眼前”。

首先我们讲最远的轮回开始。在凡夫人所能感受到的外在世界与六道众生产生之前，既不是轮回，也不是涅槃；既没有佛，也没有众生。

这种状态，与地球没有诞生之前，天体物理学家称之为“真空”的状态，以及佛教《俱舍论》等论典中所讲的成、住、坏、空中“空”的阶段虽然不是完全一致，但也有些相似。在这些状态中，都不存在任何物质。

天体物理学家认为：在真空当中蓄积着能量，在能量挤压之后，就产生了原子核等微小粒子，众多微小粒子的聚合，就形成了肉眼所见的物体，继而产生了星球以及星球上的万事万物。

佛教认为：在这个没有佛、没有众生、没有轮回、没有解脱、没有山河大地、没有任何星球、没有时间概念、没有东南西北上下等方位的，非常宁静的空间中，只存在着如来藏的光明。

如来藏的光明是佛的境界，已经超越了凡夫感官思维的范围，无论说如来藏的光明是有还是没有，都同样不能如实地表述如来藏的本体。但以我们的语言来描绘如来藏，就只能说它是光明，因为它一尘不染、清明纯净，不存在任何污垢、烦恼与执著。因此，我们可以说，生命的起源是如来藏，物种的起源也是如来藏。

与外道所讲的“意识是物质的产物”大相径庭的是，众生的第一个念头，产生于如来藏光明的境界。

为什么从光明清净的境界中，会产生具有执著的不清净念头呢？

因为，虽然本基如来藏是清净无垢的，但由于在此之前从来没有产生过轮回，也没有经历过修行，所以具有某种非物质的、产生执著的可能性或者能力。这种可能性，佛教称之为习气或者种子。因为这种习气的存在，所以在如来藏中随时都可能产生第一个念头。

这就像水在风平浪静的时候，是静止不动的，但在微风的吹拂下，就会泛起层层涟漪；吉他、琵琶的琴弦，在经过轻微的拨动之后，就会发出声响一样。

在第一个念头产生之后，就会产生各种幻觉，如同中阴身所看到的一样，一旦这些幻觉产生，众生就立即将这些幻觉分成了“他”“我”“内”“外”，“我在里面，幻相在外面”的执著。此时还没有形成外面的物质，只是一种内在的感觉。随着执著能力的进一步增强，就逐渐形成了外面的山川、草木等幻相。这就是最远的轮回起源。

这种说法有没有具有说服力的证据呢？有。这个证据，就是“近在眼前”的轮回开始。

除了因车祸、暴病等而突然死亡的情况之外，每个人的死亡，都会经历一系列的程序。当然，不具备人身的天人等众生，则不会经历这些过程，因为人体具有独特的气脉明点，依靠与其相应的意识，就可以感受到其他五道众生所不能感受到的特有程序，在这些程序结束之后，所有的人都会昏厥，这才是死亡的最边缘。

现在经常会有一些所谓从死亡边缘回来的人，津津乐道地向人们讲述自己的“死亡”历险记。但这些经历只是早期的一些感受而已，并不是真正的死亡，更不是中阴的现象。

昏厥的时间也因人而异，有的是几分钟，有的是几小时，有的是一两天，在从昏厥中苏醒过来之后，就会进入轮回尚未开始之时的，既非轮回，也非涅槃的境界。

虽然说是“进入”，但这只是语言表达的一种方便而已，实际上根本没有进入不进入，由谁进入，进到哪里等概念。以前所有的意识，以及在意识的基础上建立起来的所有概念、观点、感受都已经荡然无存，剩下的只有如来藏。这里的如来藏，与轮回尚未产生之前的境界完全是一回事。

虽然每个人都会进入这个光明境界，但没有修习过密宗的人对此就不会有什么感觉。对于他们而言，这种境界只是在一分钟、一秒钟，甚至一秒钟的百分之一、千分之一的一瞬间就飞逝而过。

但修行人在进入这个状态之后，就可以利用这个状态进行修行。西藏很多上师，特别是修习大圆满的上师，常常在死亡之后的七天或者三七二十一天之内，即使在严寒的冬天，身体也不会冻僵，因为他们还处于这种状态之中。按照经书的说法，这种状态还不能称之为死亡，因为它与生前打坐时的状态是完全相同的。在这种状态中，有些人的肉体就缩小了，这些情况在藏地比比皆是，你们肯定也听说过很多，对于懂得藏密的人而言，这并没有什么值得大惊小怪的。

为什么他们的肉体在死亡之前不缩小，而在死亡之后却会缩小呢？因为在这个空间当中，生前的所有杂念已经消失殆尽，没有眼耳鼻舌身的五根识，也没有意识，甚至连阿赖耶识都不存在；没有执著，没有烦恼，只剩下纯净无垢的境界。所以，死后修行的能力，可以远远超过生前打坐的能力。

无垢光尊者说过：无论这个空间有一小时、两小时，还是一天，此时的境界与佛的境界是完全一样的。也就是说，佛的境界、轮回尚未诞生之前的境界，以及死亡之后从昏厥中苏醒过来的境界三者是完全一体的。因为佛陀经过修行，已经彻底地断除了烦恼，对于佛而言，烦恼永远也不会再生。虽然凡夫也能在片刻当中处于这种境界，但因为没有修行，就不能阻止烦恼的产生，而只能让这种境界停顿一会儿，其后又开始了新一轮的轮回，并产生新的中阴身。中阴身的第一刹那，就是在这个境界中产生的。由此可见，这也是一种轮回的开始。这种轮回的开始，与生命诞生初期轮回之始的境界、过程是毫无差别的。

这些说法有没有证据呢？有。所谓证据，就是有些修行人在把握住这个机会之后，就可以处于这个状态中永远不出来，这也就是我们所讲的属于上等破瓦的法身破瓦。当然，对于没有任何证悟、没有这方面概念的人而言，这就谈不上是什么证据。因为这些证据只是修行中的感受、直觉，不是来源于外界，而是存在于内心，不是眼睛往外看，一门心思往外寻求所能找到的。所以，他们就无法理解这些说法。

怎样就可以在内心找到证据呢？这就要看西藏的修行人是如何修行的。

很多西藏的修行人将毕生的精力都投入到修行当中，经过了千锤百炼，修行境界也日臻圆满，在“万事俱备，只欠东风”之际，他们深知：虽然在其他时候也存在解脱的空间，但只有在死亡之时，这种空间才是最明显的。在这种境界来临之际，如果能好好把握，就有可能于这种境界中获得成就。因此，他们一直在迫切地等待着

这个来之不易的机会，死亡对于这些修行人而言，非但不是不愿接受的可怕灾难，反倒是个稀有难得的突破口。

虽然每个凡夫也必然会回到这种光明境界，但却是在不知不觉之间就一晃而过。虽然上一世的轮回已经结束，但下一世的轮回却会接踵而至。产生中阴身之后，就会去投胎，并再次经历生老病死，最后又回到光明当中，就这样循环往复，无穷无尽。每五六十、七八十年就要经历一次这样的轮回开始。

更近的轮回开始，就是每个昼夜的二十四小时所经历的轮回始末。在白天的一切活动都结束之后，就会进入深度睡眠，在深度睡眠当中，又有可能经历类似于前面所讲的空间——粗大的眼、耳、鼻、舌、身、意等六识已经消失，但细微的阿赖耶识却没有中断。之后，这个空间会随着梦境的出现而结束。当然，如果整夜都处于梦境当中，那么这种位于深度睡眠之中的状态就不会出现。这也是一种轮回的开始，这种轮回的开始，我们几乎每个晚上都会经历，所以说它是“近在眼前”。

你们也许听说过，有的修行人可以昼夜连续不断地处于光明境界当中，对于这些人而言，打不打坐、睡不睡觉已经无所谓了。这种修法就称为“睡眠光明”。

离我们最近的轮回开始，就是一个念头的产生。每个人在每一刹那都会产生千奇百怪的念头，这些念头从产生到消失的过程也许是一秒、两秒，乃至百分之几秒、千分之几秒，虽然时间极其短暂，但其间也经历了一次轮回的始末。

比如说，我们心中产生了一个比较强烈的嗔恨心，无论这个嗔

恨心持续多长时间，当它最终在没有任何去处的情况下结束时，假如又产生了一个忌妒心，则在嗔恨心的结束与忌妒心的诞生之间，也存在着一个光明空间。修行人白天所修的光明，就是这种每个念头之间的，最原始、最古老的光明。

但这个空间对我们来说却没有任何用处，因为我们没有这方面的锻炼，缺乏修行的经验，所以抓不住这个机会，在尚未意识到这一切的时候，这个空间已经转瞬即逝，我们又会被新的念头所控制，就像忌妒心的产生，这也就是一个最短暂的轮回开始。

最远的轮回开始，位于轮回诞生之际；其次的轮回开始，位于众生每次死亡之后；再其次的轮回开始，位于众生每天的深度睡眠之后；最近的轮回开始，则位于刹那刹那的念头之初。这些轮回的开始，既不可能用任何仪器来测量，也不可能用世间逻辑来推理，只有通过修行人自己的内证才能找到。一旦能找到这种开始，也就找到了轮回诞生的初始。

如果想了解更详细的解释，就只有在密宗的经续当中去寻找。在这些经续中，将轮回的起源剖析得非常透彻，因为密乘修行人要想把握各种契机，就必须了解这些程序。但我们今天却只讲了以上这些略高于显宗，又稍逊于密宗的观点。

（三）讲述他人的观点

所谓“上帝造人”，以及“有机分子产生生命，大脑产生意识”的所谓轮回开始，以及物种起源的说法，只不过是一种猜测而已。到目前为止，既没有任何人可以直接地感受到这一切，也没有任何

人可以用某种仪器来证实这一切。

科学是无法驳倒上帝造人之说的。虽然有人认为这种说法不科学，但大名鼎鼎的美国物理学家费曼曾说过："事实上科学并不能否定神的存在，而相信科学又同时相信神并不会构成冲突。我同意科学无法否定神的存在，这点我绝对同意。我也同意，相信科学与同时相信神并没有冲突。我认识很多相信神的科学家。"由此可见，即使触及到现代尖端科学的人，也无法推翻神的存在，因为这两种思维的境界是互不相关的。但迄今为止，却没有任何一个人可以证明神的存在、造物主的存在，更无法证明造物主创造世界的说法，这种猜测只会越来越站不住脚。

我们大家都知道，以前西方也存在着人类有灵魂与没有灵魂的两种观点。后来笛卡儿创立了二元论，人们就人云亦云地认为：人是肉体与灵魂的结合体。但这种学说在西方并没有成为主流思想。

后来又诞生了神经科学，他们认为：因为在大脑的某些部分受到破坏之后，就会对意识产生影响，所以意识应当是从大脑中产生的。很多人在听到这些宣传之后，都信以为真，继而使这种思想成为一种主流，其他思想又开始逐渐淡化。时至今日，很多人又对这种说法产生了怀疑。因为这种说法虽然可以解释某些方面的问题，但同时又出现了很多其根本不能解释的脑外记忆等生命奇迹。

关于世界与人生的种种解释就这样不断地推陈出新，却始终没有一种学说可以永远立于不败之地。如果这些证据是直观的感受，从世俗谛的角度而言则不可能被驳倒。佛所讲的理论就是不但有直接的感受，也有逻辑的推理。当然，这种逻辑不是普通的逻辑，而是佛教所特有的、极其深奥的逻辑。

二、依佛言教，斩断轮回

我们在了解到这一切之后，就会恍然大悟：轮回的开始、如来藏、光明、佛的境界并不是遥不可及的，在生生世世、每一天、每一瞬间，都会一而再、再而三地经历。它时时刻刻与我们同在，只是因为无明的阻碍，才将我们与解脱隔断，并使我们产生了烦恼执著。解脱与轮回之间虽然看似有天地之遥，但如果能够证悟，也就近在咫尺。任何人通过修行，都可以从凡夫俗子的境界到达光明涅槃的境界。

如果有了这样的体悟，我们就会看到希望的曙光，从此以后，就不会再因为解脱的渺茫而失望退却了。

佛陀将各种屡试不爽的方法告诉给世人，每个人只要能按照佛陀的指点去锻炼，依照佛陀的方法来控制无明，轮回就会露出原有的本来面目。如果能断除大部分的烦恼，就可以显露出大部分的空间，这就是密宗与禅宗所说的“开悟”或者“明心见性”。用这种方法来寻找轮回的开始，应该说是非常容易的。

但从另外一个角度来说，寻找轮回的开头是没有用的。因为，从胜义谛的角度而言，每个人的经历都如同一场梦，如果在梦中去寻找梦的起源，是不可能有所收获的，因为梦境中的东西本来就不存在，所以也谈不上什么起源。什么时候开始做梦，也就是所谓梦境的起源。

同样，在原本空性、犹如梦境的轮回中去寻找所谓的起源，也只能碰一鼻子的灰。当从梦境般的轮回中惊醒过来以后，也就不存在所谓的起源，一切都是一种幻觉而已。什么时候产生幻觉，也就是轮回的开始；什么时候幻觉消失，也就是轮回的结束。

外面的物质世界，就是内心的一种反映。当然，我们并不是在宣扬唯心主义。我曾很肯定地说过，佛教既不是唯物主义，也不是唯心主义；既不是物理学，也不是心理学；但佛教中既有唯物主义的部分，也有唯心主义的部分，还有科学的一部分观点。那么，佛教究竟是什么呢？佛教就是佛学。为什么叫佛学呢？因为它讲述了佛的观点和要求，通过这种方法可以成佛，所以称之为佛学。

佛学或者佛教的物种起源说，就是这样的。在通达了这些理论之后，我们该怎样加以运用呢？如何利用这个理论来获得解脱呢？修光明、修大圆满或者其他的藏密都可以，只是大圆满修起来比较容易而已。

如果在今生当中没有证悟、没有锻炼、没有修行，却守株待兔般地等待着中阴身的来临，是没有任何用处的。因为，在每天晚上进入深度睡眠的时候，我们都会进入这种境界，但却从来没有发现、没有抓住，甚至没有丝毫的感觉。那么，将来在中阴身时，也只会是这样。

因此，现在我们就必须想方设法地获得证悟。如果能证悟，则在睡眠的时候也能找到这种机会。在证悟之后，如果能在证悟的境界当中停顿五分钟，中阴的光明就可以停留五分钟；如果能停顿十分钟，中阴的光明就可以停留十分钟。在证悟境界中停顿的时间越长，中阴光明停留的时间也就越长，如果能认识光明，并不中断地在中阴光明中停顿一小时不起任何杂念，我们就有充足的时间可以从容地修行。但现在不要说一小时，在根本没有经历过空性光明的情况下，在中阴时就不可能有任何感受。

证悟的基础，就是出离心、菩提心等加行修法，如果没有这些基础，要想获得证悟，纯粹是异想天开。衡量加行是否修完的标准，就是观察自己相续中是否具备出离心与菩提心。在所有的加行修完之后，就可以开始大圆满的修法，之后就有可能证悟。

证悟并不是万事大吉的最终结果，之后还要经过一些阶段。在这种基础上，如果今生的修行始终没有太大的进步，就可以等待中阴的来临，这样才会有一些把握。如果根本没有开悟，却自不量力地妄想通过中阴法门来获得解脱，就只会竹篮打水一场空。

在现代的社会环境中，真正想这样一步步走的人是为数不多的，而真正能够这样一步步走的人更是屈指可数。我们随时都在经历轮回的起点与终点、开始与结束，但我们却希望轮回能够永远结束，而不再有开头。其实，如果自己能够努力，这个目标也并不是达不到的。在开悟之后，解脱也就是指日可待的事情。

以上的观点，是成千上万的拥有高度智慧的人，在佛陀的指导下，于我们自己的实验室里反复研究、实验的结果，它超越了人类有史以来的一切物种起源之说。

其实，佛教的轮回起源说既可以当成一个常识来了解，也可以作为一个修法来运用。但愿大家能各得其所，并学以致用。

佛教的世界观




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

一、学习佛教世界观的重要性

为什么要讲佛教的世界观呢？因为，虽然佛教的世界观是一门普通的常识，但对佛教徒或研究佛教的人来说，却是相当重要的。

有些人认为，因为佛教讲空性，所以就没有什么世界观或人生观等概念；也有人认为，佛教只不过就是烧香磕头，劝人向善而已。这两种观点都是片面的，其实佛教并非如此简单。虽然佛教是讲空性，但并不是说万物皆不存在；烧香磕头也不能代表佛教，更不能阐明佛教教义；还有，劝人向善的确是佛教所宣扬的，但这并不是佛教独一无二的特点，例如传统儒家的“己所不欲，勿施于人”等教导，也同样是在劝人向善。由此可见，上述这些观点，都是因为对佛教的一知半解而造成的。为了让更多的人弄清这一点，所以有必要就此问题进行一些研讨。

讨论这个题目的另一个原因，是佛教经典对宇宙构成的描述，与现代自然科学所发现的结果，从表面上看似乎有部分冲突。一些不懂佛教教义的人，就因此认为佛教不科学，并连带地将佛教的一些修法与见解，也认定为是不准确、不合理的。之所以有这样的看法，

主要是由于没有系统地学过佛教，因此也就无法透彻地了解佛教的真正见解。

在西方历史上，曾出现过多次宗教与科学之间的争论。每当此时，自然科学往往能提出强有力的、具说服力的证据，来驳斥宗教的部分理论；然而，不但现代科学无法推翻或证明西方宗教所阐述的造物主，就连这些宗教本身，也不能令人信服地说明这一点。如此一来，有些人就以点代面，想当然地依此类推，对所有宗教、所有教派，以及所有的修法和见解，都抱持同样的观感，认为它们都是迷信、愚昧、消极、落后的代名词，佛教当然也难逃此劫。为了澄清这些误会，为了消除这些成见，就理当以研学佛教世界观作为切入点。

因此，虽然佛教特有的教义包括缘起性空、大空性、大光明、生起次第、圆满次第等一系列的见解和修法，但此处暂时不讲这些，而只就佛教的世界观进行一些必要的讨论。

这个题目如果深入地讲，就必须要对宇宙形成理论作广泛的研究，其复杂性可想而知，所以今天只是浅谈而已，希望能以此提供给诸位一些思维的线索。

二、佛教的微观世界观

要完整地叙述佛教的世界观，就要从微观世界与宏观世界两个层面来讲。

首先讲微观世界。佛教的很多基本教派在对微观世界的观点上，

都存在着许多分歧，其缘由可上溯到近三千年以前，佛在转法轮时，曾有意地宣讲了不同的教言，人们根据各自所听到的法语，从而创立了不同的教派。基本教派有四：一切有部、经部、唯识宗与中观派（如果将密宗单独分开，则就是第五派了，但此处暂时不讲密宗的见解）。如从大小乘的角度来分，则一切有部和经部属于小乘，唯识宗和中观派属于大乘。四大基本教派的见解像楼梯一样，分成四种不同层次，一层高过一层。

之所以有这样不同的层次，是因为佛考虑到众生的承受能力不同。如果一开始传法就讲中观或密宗，闻法者会难以接受，并因此退失信心，从而不能进入解脱道。如果这一世不能走解脱的路，下一世能否再有这样的机会就很难说了。为了给众生培植相应的善根，为了适应不同众生的根机，佛才会以不同教言的方便来因材施教。也可以说，是因为众生需要不同的引导，才会有这些教派的创立。这一切，都是度化众生的善巧方便，而并不是佛教论师或高僧大德们彼此之间的观点存在着分歧或者矛盾所导致的。

下面分别就四大基本教派的观点一一进行介绍。

（一）一切有部的观点

一切有部认为，外界的山河大地、房舍以及肉身等所有的粗大物质，都是由微尘所组成的。佛经中所谓的微尘，就如同科学目前所发现的基本粒子——质子、中子、光子、介子、超子等一样，是构成物质的极小单位。他们认为，所有粗大的物质，都是由细小的微尘所组成的。虽然《俱舍论》中对非常细微的、最小的物质结构

体，安立了许多不同的名词：极微、微尘、铁尘、水尘、兔毛尘、羊毛尘、象毛尘、日光尘等，但我们暂时知道是“微尘”就足够了。微尘又是由最细小的极微尘组成，这个极微尘已经细小到不能再被分割，或说已经分到不能再分的地步，所以叫做无方分极微尘。这种极微尘是实有的，它是物质构成的基本元素，所有粗大的物质则只不过是极微尘的产物而已。

也就是说，山河大地、人体、房舍等粗大的物质，都是由许多极微尘堆积而成的，除了极微尘以外，这些物质实际上都不存在。众多极微尘的累积，就会使人形成幻觉。所谓的幻觉，就是以为物质确有形状、颜色等。然而，这些幻觉中的山河大地、人体、房舍等却并不存在，只不过是一些没有形状、颜色的极微尘而已。

极微尘与极微尘之间，有空间相隔。这种极微尘之间的空隙，虽然从宏观世界的角度来看是很渺小的，但在微观世界里，它还是有相当大的距离。

一切有部同时认为，精神也可以被分割，但无法像物质那样由方向来分，而是经由时间来分。譬如一个人心中冒起了一刹那的念头，虽然这一刹那的念头在宏观世界里是非常短暂的，但从微观世界的角度来看，这一瞬间的念头也可以再分成许多前后的阶段，直至最后分到实有的无分刹那。

另外，一切有部还将时间、空间、速度、方向等法都抉择为实有。

由时间将精神分割到不能再分的无分刹那，与物质的最小单位极微尘相结合，这两个元素就构成了人，除此之外，我与众生都不成立。一切有部就是经由极微尘以及无分刹那来抉择人无我，再以

此为理论基础，从而证达阿罗汉的果位。

（二）经部的观点

经部关于微观世界的观点，基本上与一切有部相似。二者之间的差别，在于经部进一步将时间、空间、速度、方向等判定为非实有。

何谓空间？所谓空间，就是在一个范围内没有被任何物体所占据的位置，这种没有被占的位置，就是空间，除此以外，并没有空间的存在。如果有东西占据了某个位置，这个位置就没有空间了；当物体被移走后，腾出来的位置就是空间。由此可见，所谓的空间，实际上是假立的、不实在的。

再说时间，不论是一分钟或一小时，一个月或一年，都只不过是物质变化的过程而已，除此之外，并不存在所谓的时间。我们只能通过世上万物的变化来判定时间，譬如根据气候的变化过程，而建立起春夏秋冬的时间概念等。这种物质变化的过程，我们称之为时间。

我们可以设想，如果太空中没有任何星球的话，我们能算定时间吗？不能。由此可知，时间只不过是以物质变化为基础，由人的意识而增上安立的法。

虽然现代物理学对时间也有不同说法，到底时间存不存在，它的本体究竟为何，都是学术界激烈讨论的课题之一，但经部的论师们却认为，时间只是人的一种概念而已，除了物质的变化以外，实际上并不存在独立的时间本质。

那么速度又是什么呢？只是物质运动的过程而已。除了物质以外，并没有速度可言。譬如，当某个物体在静止状态下，它是处于零的位置；在第一刹那，它进入第一个位置；在第二刹那，进入第二个位置……这样就形成了所谓的“速度”。由上可知，无论物体是在零的位置，还是正进入第一、第二、第三等位置时，都是除了物质自身的本性以外，不存在任何实质上的速度。

虽然从宏观而言，用我们的肉眼可以看到一个物体迁移的速度；但从微观的角度而言，它却不存在任何真正意义上的迁移。因为一个极微尘才刚产生，在还来不及迁移之际，就当即消失了。这个观点，与德国物理学家海森堡的“测不准原理”比较接近。

方向也是如此。譬如，我们如果以一个基点为中心，来指出东、南、西、北的方向，这些所谓的方向也只是相对的，而不是绝对的。因为如果向东移动一段距离，重设一个基点的话，原来的东方就变成现在的西方了……类似的例子还有很多，故不一一陈述。

以上内容，为经部与一切有部的差异。

二者的共同点是，经部也同样认为粗大的物质并不独立存在，所谓的存在只是由许多的极微尘占据了空间而已。但极微尘为什么会聚集在某个空间而不分散呢？他们对此解释道，这是由于每一个微尘都可分成地、水、火、风四大的缘故。请大家注意，这里所说的地、水、火、风，并非我们平时所看到的地、水、火、风，而是指某种能力。

所谓“水”，是指将微尘聚集在一起，而不让它们分散的能力。由于每个微尘中都有水的成分，即彼此之间的吸引力，所以不会散

开，但在经部的一些论著中，却将其归为风的力量。而在物理学中，则称其为“粒子之间的引力”。所谓“地”，不是指宏观世界里的地，而是指所有坚硬的物质，如骨头、金属等物质中的坚硬成分都属于地。除了四大之外，还有一种无形的力量，就是众生的共业，这是现代科学所无法证明的。

以上内容，是经部关于微观世界的观点。

早在公元前 4 世纪，西方的科学家们就提出过原子学说。他们认为，世界最基本的成分，是物质的最小碎片，这种碎片希腊文称为 atomos，即不可再分割的意思。原子的英文写法 atom，即来源于此。几千年来，人类一直认为原子是构成宇宙万物的最小单位，但事实证明，原子根本不是坚实而不可分的物质，而是极为微小的能源贮藏室。直至 20 世纪初期，科学家们才对原子的结构有了新的了解，并开始探讨潜藏于原子中的巨大能量。在每一个原子的中心，是由质子（proton）和中子（neutron）组成的原子核，原子核周围有电子（electron）围绕旋转。

而夸克学说的提出，更使世人对微观世界的认识尺度分别缩小到原来的十亿分之一（相对于原子）和万分之一（相对于原子核）。但即使是夸克、轻子和传播子（即传递力的粒子）这些现代科学目前所发现的更为基本的粒子，其细微程度仍远远不及经部与一切有部所说的极微尘。

更重要的差别是，经部和一切有部通过对微尘的发现，从而抉择出人无我，并由此走向解脱；而物理学对基本粒子的研究结果，却不幸被用于现代武器的推陈出新方面。双方所走路线的不同，是显而易见的。

（三）唯识宗的观点

唯识宗认为，如果不详细观察的话，外界的物质在表面上是存在的；要是深入地进行观察，则外界物质的实有性就无法成立。为何无法成立呢？因为，如果用最简单的分解方法来观察物质，就根本找不到物质终极的实有性，也就是说，根本就不存在任何基本粒子，表面上的存在只不过是一种幻觉而已。这也是佛教独有的论点之一，其他学说都还没有达到这个境界。

在唯识宗的微观世界里，没有真正的物质存在，所有的物质经过观察后，都是内心的现象。这种观点的某些部分，有点像贝克莱的“经验论”，但二者的差异之处也很多。然而，我们不能因为它们有一点像，便认定唯识宗就是唯心论。这好比牛羊头上都有角，却不能因此而认为牛就是羊，羊就是牛一样。既然所有的教派都是人创立的，其间必定会有某些共同点，但细微的共同点不足以认定此即彼，彼即此。

总之，唯识宗的微观世界，是一个非常内在的精神世界，外在的物质世界对他们而言并不存在。

（四）中观派的观点

中观派有两种观点，其中最究竟的见解就是空性。从空性的角度来说，已经不存在所谓的微观或宏观世界，一切都是空性。但中观也讲世俗谛，所谓世俗谛，就是从眼、耳、鼻、舌等感官所得出的结论。

从世俗谛的角度来说，中观也有两种：一种与唯识宗类似，即认为不存在物质的微观世界；但大部分的中观世俗谛见解，也可以称之为世间观，所谓世间观是指：在正常情况下，如果以眼、耳、鼻、舌、身能够感知到某种物质，就承认它的存在。譬如，如果能看到或听到某种事物，就承认这个事物的存在。

佛曾说过："世间人会与我争论，但我不与世间人争论。世间人认为存在的，我也承认是存在；世间人认为不存在的，我也承认是不存在。"这句话的意思就是：从世俗的角度来看，外在的山河大地等不可能不存在，肯定是存在的，只不过这是世俗人的见解，是眼、耳、鼻、舌所得出的结论。这就是世间观，很多中观世俗谛的境界就是如此。

在世间观的世俗谛境界中，也存在着物质的微观世界。这种见解与经部的观点十分相似：外界粗大的物质是由许多极微尘构成的，很多极微尘堆积成不同的形状，并由人替这些不同的形状取了不同的名字，如房子、车子等，而实际上它们只是一堆堆的微尘而已。

总结四个基本教派的论点如下：由于唯识宗认为没有物质的微观世界，所以就暂且不谈；其他三派大部分的见解，都承认物质的微观世界。

中观派则是将一切有部与经部认为不可再分割的无方分极微尘分解尽了，什么都不存在——虚空一片，物质的本体越往深处寻找就越找不到，最终达到无中无边的空性境界。就像万里无云的晴朗天空，没有天地万物、喜乐悲苦，这就是中观的空性。

小乘的微观世界观，与早期自然哲学的原子论，或经典物理在

物质结构上的发现，是有一点点相似的。但是中观派和唯识派遮破了这种论点，而认为根本就没有任何基本粒子的存在。但目前科学领域的研究结果却尚未达到这种境界，量子力学虽说比较接近，但也只是接近而已。

我曾与几位数学家，以及权威的量子物理学家探讨过这个问题，他们都认为物质最终是不可能变成虚空的，即便质量可以转变成能量，但能量却不可能消失。目前科学的观点仅止于此，但从佛教的角度来看，这还不够深。

这几年我看了一些物理学方面的书，并多次向物理学专家请教，也学到了一些东西，但对我来说却是了无新意，因为其中的许多观点与佛教是一致的，而且在经书中都已讲得非常透彻。只是他们的结论是靠仪器实验出来的，而我们的结论则是由推理或前辈的证悟而来，差别仅此而已。不论是爱因斯坦的相对论，或是玻尔等人的量子力学，我都不觉得特别新鲜，反倒认为这些理论还未达至巅峰，有必要继续发展。

综上所述，中观的微观世界观，其境界已经超越了最先进的物理学说。至于密宗，则更有着非常奥妙的、准确的、实用的微观世界的观点，但现在还不必急着讲，此处只讲显宗的观点。

仅就微观世界的论点而言，纵观全世界所有的学说，不论是宗教的、科学的还是哲学的，没有一个能比佛经讲得更为透彻。我们可以肯定地说，佛教的微观世界观，已经远远超越了所有目前已知的其他学说。如果量子力学能不断发展进步，也有可能达到佛教微观世界的部分境界，但即便经过成千上万年的发展，它也不会超越佛教的究竟境界。

无数的事例可以证明，世间的科学理论永远无法抵达究竟，终将被新的观点所替代。我们都知道，虽然经典物理学家也曾宣布：物理学的研究成果已经达到了顶峰，但随着爱因斯坦等人的相继出现，经典物理学的观点就陷入了尴尬的境地，而不得不被推翻。

佛教中观的微观世界的境界却不是这样，在这种境界中，物质世界已经被分解到虚空的状态，所以没有再超越它的可能。

有些人因为不了解佛教的推断方式，所以不能接受上述观点，不接受也无妨，这是个人的问题，能否接受通常要看个人的理解程度。诸位也许对量子力学的观点比较精通，但对佛经中的观点却不一定能了解得十分透彻，所以自然会有这样那样的看法，但无论如何，绝不是因为我是佛教徒才如此自卖自夸，如果单纯因为我们是佛教徒才这样说，那就是片面的看法，是站不住脚的。假如无根无据地夸大其词，也就毫无意义；如果所讲的观点有根据、合逻辑，则在任何情况下都经得起考验。总之，佛教教理的无懈可击，是不可否认的事实，我们只需拿几本其他宗教或者学科的书与佛经比较一下，就可以一见分晓。

言归正传，佛教的微观世界观为何要如此抉择物质呢？其宗旨，是要借此打破我们对人、对事、对钱财名利等世间万法的执著。至于其他学说，则有着与佛教截然不同的目的。

三、佛教的宏观世界观

世人对佛教的最大误解，主要是在宏观世界的问题上。譬如：有人认为，《俱舍论》中没有说地球是圆球形；《时轮金刚》也没

有提到这个世界是圆形的；佛经中对须弥山、月亮、太阳以及四大部洲等的描述，与科学家们从月球上或太空中所看到的情形也是大相径庭；还有，佛经所说的太阳围绕四大洲的观点，也与现代科学所发现的事实恰恰相反；另外，经书中在描绘月球的时候，提及了月球上的天人以及天人的宫殿等。但大家都知道，1969 年 7 月 20 日下午，阿波罗 11 号正式在月球上登陆。三位太空人在月球上进行了长达 21 小时的探测，却没有发现任何的天人或宫殿……这些事实是无法回避的，因为这在佛经中叫做现量，就是能清清楚楚地见到。

难道是佛的错误吗？为什么会有这样的矛盾呢？是不是现代科学发达以后，就出现了新的世界观，所以我们才要去寻找答案？这一切，就是今天要讲的主题。

其实，释迦牟尼佛住世时，就早已回答了这个问题。我们都知道，现代科学的历史只有三百多年，两千多年前结集的佛经，虽然不可能存在与现代科学研究成果相抵触的问题，但在当时的佛经中，就有了自己的问题和答案。当时的佛教学者，便已经就佛经与佛经之间对宇宙构成，以及我们所生存的这个世界的不同描述提出过疑问。譬如《俱舍论》与《时轮金刚》对宇宙构成的描述就有非常大的出入，关于日食和月食的说法也有很多种，以至于后来的佛教学者对此产生了诸多疑问：难道是有两个世界？还是一个世界有几种不同的描述？于是学者们就到佛经中去寻找答案，结果他们找到了。那么，佛经中对这些差异是如何解释的呢？下面我们分别进行讲解。

（一）对宇宙不同描述的解释

关于对宇宙不同描述的解释，有以下几种。

（1）在《时轮金刚》的一个大疏里将此问题讲得非常清楚。这个《时轮金刚大疏》，是以前的香巴拉人写的，距今有2181年的历史。后来西藏人也写了很多这方面的书，距今也有七八百年左右，所以，这些都不可能是为了应付登陆月球或物理学的发展，才被动地来思考该如何进行解释的。

针对《俱舍论》与《时轮金刚》对宇宙结构描述之间的巨大差异，《时轮金刚大疏》以恰如其分的理由向我们一语道破：问题的关键，在于佛陀传法的内容不是根据自己的证悟境界，而是取决于听众的接受能力。其主要考量，是看对方能否受益。

如果能利益众生，就算所讲的与事实不尽相符，佛也会暂时先这样讲，然后再慢慢地引导；如对众生有害，就算事实的确如此，佛也不会如实告知。听众能承受到什么程度，唯有佛才知道。因为佛有他心通，所以十分清楚地知道，在当时的社会环境及文化背景下，只有这么讲才能让听众接受，从而利益那些众生。由此可知，佛之所以说大地是平面的，中间有须弥山等，都是度化众生的一种权巧方便。

不仅《时轮金刚大疏》之类的论著这样进行解释，包括佛陀自己也作过类似的解答。比如，针对释迦牟尼佛在不同场合谈及当初自己是如何发菩提心、如何走上解脱道，前后说法之间的偏差，一位弟子就曾问道：为何从前您说是在某尊佛前发心，现在又说在另一尊佛前发的心呢？佛陀对此回答道：我传法的内容是随众生的根机而定，针对以前那些人，就要那么讲，他们才能接受；对于后来的这些人，只有这样讲，才能对他们有益。唯一的衡量标准，就是众生的利益。由此可见，佛陀传法的内容，是随众生的根机而变的。

这是否意味着佛永远都不讲真理，只随众生根机而说呢？也不是。这只能说明：因为众生的根机千差万别，所以进入佛门的途径也是各不相同的。在经由不同方法逐步将各类众生引导入门之后，最终的解脱道还是只有一条。

佛经中对同一事物或现象之所以有多种不同的描述，其原因就在于此。至于佛经的描述与现代科学发现之间的差异，想必也就不难理解了。

（2）无论是《俱舍论》或《时轮金刚》，其中对宇宙结构所作的描述，从空性的角度来说，都是众生的幻觉，都不可能实有存在；但从世俗谛或众生的角度来看，两者的描述都有可能。也就是说，在某些人的境界中，宇宙的结构正如《俱舍论》所言；而在另一些人的境界中，宇宙的结构又如《时轮金刚》中所说的一样。因此，针对不同业感的众生，佛的开示也不止一种。

另外，《时轮金刚大疏》中还提到：在一个五肘深五肘宽的岩洞里，可以容纳转轮王与他的四部大军。也即是说，从一个普通人的角度而言，这只是一个小小的山洞；但对另一个众生而言，则可以容纳转轮王以及他所率领的千军万马。

《时轮金刚大疏》中又说道：令人类垂涎三尺的一桌丰盛美食，在饿鬼众生的境界中却根本不存在；对于造作过杀生等严重罪业的地狱众生而言，在如同针尖般大小的微尘上，也会出现险恶峻峭的高山。

对于这些看似矛盾重重的描述，该如何解释呢？其主要原因，就在于不同众生会有不同的认知或者“业感”，因为这些景象都不

是外在的，而是一种内在的缘起。这好比米拉日巴尊者钻到牛角中去，牛角没有变大，米拉日巴也没有缩小一样，但这却是谁也抹杀不了的事实。

依照佛陀所讲的观点，不同的众生看同一个星球，各自会看到不同的形状，因为内在缘起的差别会影响到外在的缘起。佛教所讲的这些奇妙现象，蕴含着现代科学与哲学以前从未接触过，将来也不可能彻底知晓的真理。

当修行不足的时候，外在的诱惑会变得强大有力，从而使内在的能力无法与之抗衡；当修行达到一定程度，而使内心获得自在之后，内在的能力就能随意改变外在的状况。现代科学无法解释这一点，即使爱因斯坦提出了相对论，但从佛教的角度来看，其深度和广度却远远不够。

虽然佛陀将这个世界描述成很多不同的形状，但并非意味着这个世界同时存在这么多不同的形状，而是表明一个世界在不同众生的眼里，会显现出不同的面貌，其原因就在于内在因缘的不同，只有佛才能知道个中奥妙。佛经中对这个世界的各种描述就是由此而来的。

也许有人会提出疑问：为什么没有一部佛经中的描述，符合现代科学所发现的世界“真相”呢？

因为，在当时人的概念中，大地就是平面的，太阳围绕着大地而转。虽然从现代人的角度而言，这些观念是错误的，但在这些相对来说不是很关键的问题上，佛陀都不会与世人争论。不论地球是圆的还是平的，对希求解脱的人来说并不重要，对修行也不会有丝

毫影响。因为这些都是小问题，佛也就无需与世人争辩，但在重要的关键问题上，佛却非常认真，力图要推翻世人的错误观点。譬如，我们始终认为有一个“我”的存在，对此，佛就不遗余力地加以破斥。佛的说法原则，是抓根不抓枝。

佛陀传法先后只持续了四十多年的时间，宣讲《俱舍论》与《时轮金刚》中间相隔的年头也只有三十多年，在这短短的时间内，以佛陀浩瀚如海般的智慧，怎么可能讲到后面就忘了前面是如何讲的，然后又重新再讲一个不同的观点呢？即使普通人在说话时，也会注意到前后的一贯性，不可能前后颠倒，信口开河。所以，佛陀如此传法，是有世人无法测度之密意的。

实际上，不要说我们生存的这个小小的世界，就算是太阳系、银河系，乃至整个宇宙所有成员的一切运动，佛也了解得一清二楚。关于这一点，我们只需将《时轮金刚》天文学与现代天文学的某些数据作一比较，就可以真相大白，譬如：

古今天文学比较 / 主要天文数据	现代天文学（单位：天）	《时轮金刚》天文学（单位：天）
地球公转轨道周期	365	365
月球轨道周期	27.3217	27.395343
火星轨道周期	686.980	687
水星轨道周期	87.968	87.97
土星轨道周期	10759.2	10766
金星轨道周期	224.701	224.7
木星轨道周期	4332.6	4332
黄、白道交点周期	6793.460	6792.99

注：两个天文学的小数进位取值不一定相同。

其中黄道和白道的两个交点，在《时轮金刚》天文学中取名为罗睺罗的头和尾，罗睺罗是传说中的动物，因此有些人就误解了佛教的天文学，以为这只不过是一些神话传说而已。但从上面的数字可见，除了土星的周期以外，其他结果与现代天文学的计算结果有着惊人的相似。

我们都知道，为了研究月球等天体的运动，几个世纪以来，许多天文学家耗尽了毕生的精力；但是，没有借助于任何精密仪器，仅凭着超人的智慧，佛陀便早已用精确度极高的数据，十分准确地描述了月球在其轨道上运动的平均速度和近地点与远地点的速度，以及其他星球的顺行、留、逆行[1]等运动的情况。

具有如此智慧的佛陀，又怎么可能毫无意义地说出先后矛盾的话来呢？绝不可能！

（3）佛经对宇宙结构的描述众说纷纭的另一个原因，是因为如果经书中只有一种描述，大家就会从此认定宇宙只是这个样子，世界肯定就是这样，继而使其成为固定不变的一种执著。正因为佛经中有各种各样的描述，孰是孰非很难确定，世人就不会固守一见，从而最终了解到：原来外境是随着众生的因缘而变的。

所以，要了解佛教或是想研究佛经，就必须饱览佛教经论。无论是要支持还是批评佛教，就算没有读遍所有的经论，至少也要掌握其中的关键。如果只是翻过几本经书，就想对佛教妄加评论，是非常草率的做法，谁也没有资格这么做。在仅知皮毛的情况下，任

①顺行、留、逆行：都是指行星的视运动，即我们在地球上所看到的行星运动。顺行是指自西向东运动；逆行是指自东向西运动；留是指行星与恒星的相对位置基本不变。这三种视运动是地球和行星两者的公转运动合成后，在天球上的反映。

何评语都是盲目的、无知的。这就像要评价基督教的观点，首先就必须熟读圣经，假设除了知道耶稣这个人以外，对基督教的其他教义都一窍不通，又如何去加以评论呢？

上述观点除了在《时轮金刚》中提过以外，在一千多年前的学者所著的《般若波罗蜜多释》中也宣说过同样的道理。

（二）对月球不同描述的解释

佛经中曾讲道：月球上有天人和天人的宫殿。可是当宇航员登上月球时，却只能失望地看到一个毫无生机的星球。

如果要问其中谁对谁错，应该是双方都没错。我们在承认科学发现的同时，也要记住佛曾亲口所说的话："世间人与我争论，我不与世间人争论；世间人认为存在的，我也承认是存在；世间人认为不存在的，我也承认是不存在。"所以，佛教的包容性很大。不仅是现代的，就是千百万年以后的科学新发现，佛教都可以包容。

佛所说的"世间人"，并不是指任何一个人的胡思乱想，而是指在正常情况下，以人的眼、耳、鼻、舌等感官所得出的结论。如果我们看到此屋中没有骆驼和大象，佛也会认定是没有；如果我们看到此屋中有很多人，佛也会承认有很多人。当佛站在我们世间人的立场来看问题时，由于这些是我们眼睛所得到的结论，佛就会予以承认。

同理，虽然现代科学是依靠各种仪器来做实验，下定论，但仪器最终还是要靠人的眼睛来观察。说穿了，实验都是人做出来的，

而人靠的就是眼、耳、鼻、舌、身。这些感官在正常情况下所得到的结论，佛永远都不会否定。只要是经过无可非议的实验所得到的结论或新生的事物，佛教都会接纳。只要是佛教徒，都应该知道这一点。从这个意义上讲，佛教的宏观世界观有着无限发展的空间，这是非常重要的。

既然我们不否认现代科学对宇宙的准确认知，那么佛陀为什么要在荒凉寂寥的月球上描绘出美丽的天人和华丽的宫殿呢？

其实，佛并没有说月球上存在着以普通人类的肉眼可以看到的天人和宫殿，并不是说在月球上存在着人类的城市，而是说有天人的城市。如果佛说有人类的城市在月球上，人们就应该能看到；如果月球上只有天人的城市，则人类就不一定能看到。

佛曾说过，两种不同道的众生在看同一个东西时，会得到两种不同的结论。人只能看到人的世界，而看不到天人的世界。就像人的肉眼只能看到粗大的物质，而看不到无线电波等更细微的物质形态，但却不能说因为我们看不见，无线电波就不存在。同样，天人的世界也不是我们所能看到的。

这种说法合乎逻辑吗？其逻辑性非常强！两种完全不同道的众生，其器官的构造与阿赖耶识中的种子都截然不同，当他们同时看一个东西时，看到的会是两种不同的结果。如同有些鱼类和人类的感受不同一样，天人和人类之间的差别就更大，他们在观察同一外境时，所得出的结果就更不相同。由于天人比人类高一个生命档次，所以天人可以看到人的世界，而人却不能看到天人的世界。总而言之，问题的答案应该是，因为佛并没有说月球上有人可以看到的城市，

所以佛的说法没有错。

这不是新的答案，而是几千年前就有的答案，也是非常精妙的回答。如何能证明这一点呢？佛经中讲过：以前有一种老鼠，专门住在火坑中，以火为食却毫发无损；过去还有一种衣服，穿脏了不能用水洗，而是要扔到火里，以熊熊烈火来清除衣服上的污垢，却不会烧坏衣服，因为这种衣服的原料是石材。在中国的史籍中，也有这样的记载。

因为那种老鼠的身体构造与我们不同，就像用石材做的衣服与用普通布料做的衣服不同，所以能够承受烈火的高温一样，老鼠对火的感觉也与我们人类完全不一样，因此就可以生活在火里。虽然现在没有再听说有此类动物，可能是已经绝种了，但很多人都知道，在海底的火山口附近，即使水温高达 200℃，却仍然有一些鱼类常年生活于其间，完全不受高温的影响。如果是人类或其他鱼类，则绝对无法在这种环境中生存。

从以上这些例子可以得出一个结论，不是所有众生对冷热、疼痛的感受都一样。既然感觉可以如此不同，那么眼睛所看到的现象不尽相同也是合情合理的。类似的逻辑还有很多，此处无须赘述。

如果从这个角度来推理的话，就根本没有理由执持一般人所谓“眼见为凭”的正确性。难道在整个宇宙中，唯有人眼所见才算是真理吗？并非如此！我们不能排除有比我们看得更清楚、更透彻的生命存在，而且也不能排除他们在看我们所了知的太阳系之时，会看到一个跟我们所见的世界完全不同的世界。

我们对外在冷热、疼痛等的感觉，其实也是一种内在的特殊因

缘反映在表面上而已。而人类正常的感官反应，也只是相对地准确，而不是绝对真理。人类的许多传统观念已经被量子力学推翻，而量子力学无法推翻的观念，却早已被佛理所推翻了。因此，我们没有理由固守己见地坚持：只有我们所看见的才是唯一的真理！

对佛教修行人来说，这是很容易接受的。譬如：米拉日巴尊者能自在地穿越悬崖，或双盘坐在空中；有些成就者的脚踩在石头上，就像是踩在泥地上一样，立刻可以现出脚印；又有些瑜伽士能够穿越墙壁等。这些不可否认的事实，便足以颠覆传统的旧观念。

现代人很傲慢，总喜欢将自己没看到或想不通的归结为不存在。没有看到是事实，但这却不能说明不存在。譬如，在三百多年前，还没有量子力学理论的出现，可它当时是不是绝对不存在呢？当然不是，只是未被人发现而已。同样，有关月球的问题，也要从这个角度来分析。

必须强调的一点是，并不是在人类登陆月球，并发现它是个不毛之地之后，我们才开始去寻找问题的答案，而是由于佛学家们考虑得非常周到，所以两千多年前的佛教典籍中，就已经有了答案。

总结以上各点可知，佛教的微观世界境界不仅超越了早期的自然哲学原子论，也超越了现代量子力学的论点；而佛教在宏观世界领域中，已经令人心悦诚服地分析出，宇宙构成的许多类型，是由于众生内在因缘的不同所致。反观科学和其他学说，他们只是一成不变地死认一个我们熟知的圆形地球，月球则是死寂一片，从没有推测过一个地球或月球同时有不同现象存在的可能性。仅从这一点而言，我们也无法否认佛教宏观世界观的先进性与包容性远胜于现

有的其他学说。

总而言之，作为一种学说，或是像佛教这样极具逻辑性的宗教，其所有的观点都必须有根据、合逻辑。在佛教的世界观中，微观世界与现代的物理学既有相同点，也有超越其上的地方；而宏观世界与现代科学的相同点，大家可参阅《大方广佛华严经》的第九品。在第九品中讲道：太空中漫布着许许多多的世界，其数量是无边无际的。这不仅与现代科学的发现一致，更远远超越了日心说和地心说；至于宏观世界与科学的不同点，则是佛陀为了令众生入道的一种权巧方便；还有许多佛教特有的、超胜于科学的观点，则是现代科学根本无法解释的。

在西方，时常有媒体或科学工作者到寺庙或佛学院去探讨这类问题，可是我们这里目前还没有，除了一些人在看过《俱舍论》后，有时会私下进行讨论之外，几乎没有其他交换意见的机会。但自然科学的观点现在连小学生都知道，当佛经中所讲的与其发生冲突时，大家就会产生怀疑。有些人打骨子里就轻视佛经，认为里面的全部内容都是不科学的。

针对这些现状，就有必要向大家介绍佛教的世界观，这需要从微观和宏观两方面着手：微观世界观包括相同的和超越的部分；宏观世界观则包括相同的、表面上不同的以及超越的部分。一旦建立起这些框架与思路，讲起来就比较容易被了解。凡是稍有智慧与思维能力的人，都不太会排斥佛教的理论及行为，而佛教也永远无惧于智者的观察。

由于不了解这些论点，就会产生诸多误解。

以前，我们比较了解的是东方文化，所以只认为大乘佛法是整个东方文明中最辩证、最透彻的思想。后来逐渐看到了西方哲学和科学理论，才深深地体会到，佛法不仅是东方文化的顶峰，而且也是全人类所有文化中最伟大的思想。

仅仅从世间的角度来说，佛法所强调的自由、和平、平等、民主、真诚、环保、素食、卫生、节约等理念，也是真正的跨世纪思想。因此，我个人认为，对任何人来说，没有机会读佛书都是人生最大的遗憾！

在这个充满着冷嘲热讽的世界里，深广理性的智慧从古至今就容易被世人所忽视，但我们深信，佛陀的智慧和慈悲，定能为人类社会带来新的希望！




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

语加持的修法



LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光


LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

我们的语言，经常会被粗语、恶语、妄语等不善的语言所污染。若能每天早上以佛菩萨的力量，来加持我们的语言，则每天念心咒、念仪轨的效果会完全不同——功德更大、作用更大、效率更高。

五加行当中也介绍过，每天早上刚刚醒过来的时候，立即观想在前面的虚空中，自己的金刚上师显现为莲花生大师，周边与皈依境当中介绍的一样。自己的本体，观想为益西措嘉空行母；自己的外形，为金刚瑜伽母。金刚瑜伽母的外形、身姿，与五加行后面破瓦法的观想完全一样。

莲花生大师手摇金刚铃鼓，摇鼓发出印度梵文元音和辅音的声音，把自己从梦中唤醒。字母和音母，是所有咒语的基础，所以密法很重视字母咒。每天早上醒来和每次修加行的时候，都要这样观想。之后，便可以在床上修行或进入佛堂修行。一座修完以后，再洗漱、吃早餐。也可以在观想之后先洗漱，然后开始正式修行。

首先念诵“嗡啊吽”。这三个字，是十方三世诸佛菩萨身口意的代表、象征，非常有加持力。然后在自己舌头上面的中间，观想

一个红色的梵文“ར”（燃）字。“ར”（燃）是梵文火的种子咒，象征地水风火当中的火，本质为诸佛菩萨的智慧，然后再观想“ར”（燃）字变成火焰。

以此火焰，燃烧掉自己现在这个撒谎、说粗语、说绮语、说离间语等，从无始以来到现在造了无数恶业的舌头，让它不复存在、变为空性。在空性当中，观想火焰发出红光，红光凝聚，变成横卧的三股半金刚杵。半金刚杵的腰部是空心的，在空心当中，观想很小的莲花和平面的月轮。在莲花和月轮上面，观想咒语：第一是元音字母咒；第二是辅音字母咒；第三是缘起咒。观想的每一个字母，都是竖立且一直转动着的。

第一，在月轮的最里面，观想红色的梵文十六个元音字母咒“ཨ་ཨཱ། ཨི་ཨཱི། ཨུ་ཨཱུ། རི་རཱི། ལི་ལཱི། ཨེ་ཨཻ། ཨོ་ཨཽ། ཨཾ་ཨཿ”（阿啊额额乌乌热热勒勒诶诶哦哦昂阿）观想十六个元音字母的方法，是从字母“ཨ”字开始自右往左排列（逆时针），转动的时候往右转动（顺时针）。大家要记住，这里所讲的“自右往左排列”，是从咒轮的上面往下看的时候，是从观看者的右手往左手（逆时针）排列的。如果从旁边看起来，则是从观看者的左手往右手排列的，就像横行排印的文字排列一样。转动的时候，第一个元音“ཨ”（阿）字带头往前（即往左）转动。

第二，在元音字母外围，观想三十四个白色的梵文辅音字母咒(ཀ་ཁ་ག་གྷ་ང་། ཙ་ཚ་ཛ་ཛྷ་ཉ། ཊ་ཋ་ཌ་ཌྷ་ཎ། ཏ་ཐ་ད་དྷ་ན། པ་ཕ་བ་བྷ་མ། ཡ་ར་ལ་ཝ། ཤ་ཥ་ས་ཧ་ཀྵ།)“迦（gà）咖（kà）嘎（轻音 ghà）伽（重音 ghǎ）锕（ngà），咂（zà）嚓（cà）咋（轻音 nzà）咱（重音 nzà）奲（nià），吒（zhà）侘（chà）咤（轻音 nzhà）乍（重音 nzhǎ）拏（nà），哒（dà）他（tà）呾（轻音 ndà）怛（重音 ndǎ）那（nà），吧（bà）帕（pà）坝（轻

音 nbà）罢（重音 nbǎ）麼（mà），呀（yà）鬲（rà）啦（là）嚩（wà），夏（shià）喀（kà）萨（sà）哈（hà）恰（chrà）”。其排列顺序与转动方向，与前面观想的元音字母一样。

第三，在辅音字母的后面，也即月轮的最外围，观想蓝色的缘起咒“ཨོཾ་ཡེ་དྷརྨཱ་ཧེ་ཏུ་པྲ་བྷ་ཝཱ་ཧེ་ཏུནྟེ་ཥཱན྄་ཏ་ཐཱ་ག་ཏོ་ཧྱ་བ་དཏ྄། ཏེ་ཥཱཉྩ་ཡོ་ནི་རོ་དྷ་ཨེ་ཝཾ་བཱ་དཱི་མ་ཧཱ་ཤྲ་མ་ཎཿ་སྭཱ་ཧཱ།”（嗡耶达$_{儿}$玛 嘿德扎巴哇 嘿登得堪达塔嘎多哈雅巴达 得堪匝友呢若达 诶旺巴德 玛哈夏$_{儿}$玛纳娑哈）。缘起咒的排列与转动方向，也是跟前面一样的。

观想之后，念诵：“阿啊额额乌乌热热勒勒诶诶哦哦昂阿”，“迦（gà）咖（kà）嘎（轻音 ghà）伽（重音 ghǎ）锕（ngà），咂（zà）嚓（cà）咋（轻音 nzà）咱（重音 nzǎ）雒（nià），吒（zhà）侘（chà）咤（轻音 nzhà）乍（重音 nzhǎ）拏（nà），哒（dà）他（tà）呾（轻音 ndà）怛（重音 ndǎ）那（nà），吧（bà）帕（pà）坝（轻音 nbà）罢（重音 nbǎ）麼（mà），呀（yà）鬲（rà）啦（là）嚩（wà），夏（shià）喀（kà）萨（sà）哈（hà）恰（chrà）”“嗡耶达玛黑德巴尔巴瓦，黑敦得堪达塔嘎多哈雅巴达，得堪匝友呢若达，诶旺巴德玛哈夏尔玛纳所哈”最少七遍，二十一遍也可以。一边念诵，一边观想咒轮转动和每一个字都发出与本字母颜色一样的红白蓝光。在光的顶端，观想以各种各样的供品供养十方诸佛菩萨，诸佛菩萨因供养而欢喜。供养完毕之后，光芒收回，融入自己舌头化成的半金刚杵中心的咒语，清净了自己从无始以来的语造罪业，同时观想自己获得十方诸佛菩萨语言的加持。

咒轮的发光、转动，都是密法里面的一种特殊修法。如果能观想清楚，对修行是非常有帮助的。

为什么密宗修法经常会观想发光呢？光象征佛的事业。在显宗和密宗的经典当中，经常能看到这样的描述：释迦牟尼佛在传法、度众生的时候，身上发光，光芒照耀地狱等三恶道众生，使众生清净罪业、减轻痛苦并获得解脱。

对于咒语，密法有着非常重要的观点。比如：普通人认为，“嗡班匝儿萨埵吽”只不过是金刚萨埵的心咒而已，其本质只是几个文字或自己喉咙里面发出的声音，它不是佛，除了形象上的金刚萨埵以外，没有其他的金刚萨埵。其实，对普通人而言，因为金刚萨埵无法直接度化我们，我们没有这样的福报。只有一地以上的菩萨，才能得到金刚萨埵直接的接引。但如果我们自己有信心，本来金刚萨埵心咒，就是金刚萨埵，金刚萨埵的咒语与真正的金刚萨埵所起的作用完全一样。有了这样的见解，则哪怕只念一句金刚萨埵心咒，其功德也相当大。

如果有足够的信心和见解，观想供养诸佛菩萨与供养真正的诸佛菩萨，效果与功德是完全一样的。显宗，尤其是唯识宗认为，一切外面的景象，无论是净土、地狱，都是心造的，一切都是心的显现。密法更是在行为上、修行上真正将此见解落到了实处。

在专门打坐、闭关期间，每天早上起来的时候，必须这样修一次。平时非闭关期间，若能每天早上修一次语加持修法，则当天念诵咒语的功德、善根、力量将完全不同。

金刚七句之上师瑜伽




LUMINOUS
WISDOM
慧灯之光

金刚七句之上师瑜伽

——降加持雨

阿

自身平庸安住前虚空，邬金无垢达娜果夏湖，

深邃盈满具八功德水，中央珍宝莲花盛开中。

皈处总集邬金金刚持，相好赫奕措嘉母双运，

右持金刚左持托巴瓶，绸缎珍宝骨饰庄严美。

五光界中大乐威光耀，三根眷属之海如云集，

加持大悲甘霖垂视我。诸佛本体无死智慧身，

猛厉渴慕恒顶恭信礼。身体受用三世所积善，

观为普贤云供而敬奉。无余忏悔无始累积罪。

诸佛佛子所有之功德，唯一遍主怙主之胜迹，

诚心随喜起信而祈祷。请降深广妙法甘露雨。

聚合自他一切之善业，乃至轮回大海未尽间，

追随怙主汝尊之脚步，为度天下众生而回向。

皈处总集广大智悲藏，浊世唯一救主珍贵宝，

遭受五浊衰损痛苦时，愿速慈悲垂视祈请子。

密意界中散射大悲力，请求加持具敬我之心，

祈请迅速示显诸验相，恩赐共与不共之成就。

之后尽力念诵七句祈祷文，并以恭敬心与信心观想：从佛父佛母双运处及心间，发出智慧五色光，融入自身心间，从而获得加持，之后尽力念诵莲师心咒。

上师三处三字中，放射白红蓝三光，

融自三处消三障，成就身语意金刚。

上师诸眷皆化光，白红明点吽字相，

融入自心上师意，自心无别法身中。

阿！阿！

诵完之后，应观本来超离一切造作取舍之自心本性原始大法身本来面目，复次了知一切如幻显现皆为上师之自性。回向善根并诵吉祥之颂。

此文于丁亥年七月初八，由生生世世发愿成为莲师之奴仆者，麦彭嘉措意海中流露。芒嘎啦！

二零一三年十二月十一日

慈诚罗珠 恭译

金刚七句祈祷文

（藏音）	（汉译）
吽	吽
哦坚耶杰呢香灿	邬金刹土西北隅
巴玛给萨东波拉	莲茎花蕊之座上
扬灿窍格乌哲尼	稀有殊胜成就者
巴玛炯内义色札	世称名号莲花生
括德宽卓芒布果	空行眷属众围绕
切杰吉色达哲基	我随汝尊而修持
辛基洛穴夏色所	为赐加持祈降临
格热巴玛色德吽	格热巴玛色德吽

《金刚七句祈祷之上师瑜伽》修法

密法特别强调三根本——上师、本尊和空行的修法。三根本当中的第一，是莲花生大师等上师；第二，是观世音菩萨等寂静本尊，与普巴金刚等忿怒本尊；第三，是作明佛母、度母等女性本尊空行。

三根本分别有不同的功德与加持：要证悟，要得到胜义谛的成就，必须依靠上师的加持；要增上弘法利生的四种事业，本尊的修法非常重要；要遣除修行过程中的违缘，就需要空行的修法。

在三根本的修法中，最重要的，就是上师的修法。莲师修法既可以作为生起次第的本尊修法来修，也可以当做上师瑜伽的修法来修，所以尤为重要。

不仅藏传佛教要求依止上师，汉传佛教、南传佛教也有同样的要求。小乘佛教的戒律中清楚地提到，受戒后要跟随一位上师至少十年以上，才有资格自己单独生活，在这之前，不允许自由活动。汉传佛教也讲，没有善知识（即上师），根本学不到任何东西。

学佛的最终目标，是为了断除烦恼；而要断除烦恼，就必须证悟。上师瑜伽，就是一种非常简便又非常直接的证悟方式。

此文介绍的莲花生大师修法，属于上师的修法之一，但此修法与五加行当中的莲花生大师的上师瑜伽修法稍有不同。

一、什么人适合修莲师上师瑜伽

第一种是刚入门修行的人。修行过程中，会遇到一些违缘。为了遣除逆境、违缘，在没有修出离心和菩提心之前，先修莲花生大师的上师瑜伽，念修十万遍莲师心咒，然后再修其他修法，会非常顺利。

第二种是正在修行的人。修五加行也好，修其他法门也好，若能每年先修莲师上师瑜伽，念诵十万遍莲师心咒或金刚七句祈祷文，依靠莲花生大师的加持，就可以遣除一年当中所有修行上的障碍、魔障。

第三种是出现违缘的人。由于各种原因，而在工作、修行等方面出现违缘的时候，念修莲花生大师的上师瑜伽，即可以遣除违缘。

第四种是希望证悟的人。在加行修完、万事齐备、只欠证悟的时候，莲花生大师的上师瑜伽修法更显得格外重要。因为无论是明心见性，还是证悟大圆满，都无法用语言来形容。心的本来面目，已经超越了语言所能描述的范畴，想通过其他方法来证悟是行不通的，只有上师瑜伽的修法才是证悟的最佳途径。

因此，在开始的准备阶段，中间的修行阶段，以及最后的证悟阶段，莲师修法都举足轻重。

二、莲花生大师的功德

目前，佛教主要存在于三种语言体系当中：巴利文、汉语和藏

语。而密法的弘扬范围，则更为狭窄。汉传佛教里面的密宗为唐密。唐密属于外密，是介于密法和显宗之间的法，还不是无上密法。唯有藏语体系当中，才有无上密法。

正所谓“道高一尺，魔高一丈”，要弘扬深奥的无上密法，一定会魔障重重。当初，堪布菩提萨埵等很多像佛一样的成就者来到藏地，都无法将密法弘扬开来，只有求助于莲花生大师。莲花生大师受命于危难之间，示现神通，调伏诸魔，遣除一切违缘之后，才把印度最高深的密法弘扬到藏区。迄今为止，虽然已经历一千多年的风风雨雨，但其传承、灌顶等内涵，仍然完整无缺地保留在藏地。

在如今的印度本土，也见不到这些无上密法的踪迹了。阿底峡尊者进藏后的后弘期，一些藏族翻译家来到印度后发现，在印度基本上找不到梵文大圆满的典籍。即使偶尔在一些修行非常好的长老私人藏书里面，看到一两段短短的修法仪轨，但在询问或求法的时候，这些长老都会敷衍地说：“这是我们的前辈老上师们收藏的，我也不知道内容。”其实他们在秘密地修，只是不愿公开而已。因为印度前后遭受了十七次伊斯兰教徒的侵略，不仅密法，整个佛教都受到了毁灭性的打击，加之密法本来在印度就不公开流传，只有少数人才可以修，所以就更加隐蔽了。事到如今，只有藏语言当中，才保留了无上瑜伽的典籍、修法、传承与灌顶等。这一切，不能不归功于莲花生大师。如果莲花生大师当初不进藏，即使显宗与外密的弘扬不会受到影响，无上密法的弘扬也会非常艰难。可以说，如果没有莲花生大师，就不会有完整的藏传佛教，至少大手印、大圆满等无上密法就成了空缺。

宁玛巴的所有伏藏法，都把莲花生大师作为上师来修。比如，

我们修上师瑜伽的时候，观想的上师，就是莲花生大师。即使我们的根本上师很多，也可以用莲花生大师来代表所有的根本上师。或者说，莲花生大师的本体，就是这些根本上师。莲花生大师的修法，包含了所有的上师瑜伽修法。

在藏传佛教中，不仅仅是宁玛巴，包括格鲁巴等其他教派的许多高僧大德，都是莲花生大师的化身。

比如说，阿底峡尊者，是藏传佛教后弘期的开创者。在朗达玛灭佛以后，如果没有阿底峡尊者，藏传佛教的再次弘扬就会遥遥无期。实际上，阿底峡尊者也是莲花生大师的化身。关于这一点，在阿底峡尊者的传记当中有记载，在噶当派的教法里面也提到过。在莲花生大师的伏藏品当中，莲花生大师也亲口说过，他将来会化现为阿底峡尊者来藏地弘扬佛法。

宗喀巴大师，也是莲花生大师的化身。不仅宁玛巴这么说，包括格鲁巴的很多高僧大德也承认。在第四世班禅大师的著作中，也提到过宗喀巴大师和阿底峡尊者都是莲花生大师的化身。

多罗那他，是觉囊派非常重要的上师之一。在他的自传里记载，他是莲花生大师的化身。

萨迦派的萨迦班智达，也是莲花生大师的化身。这在莲花生大师的预言和后来的伏藏里都有记载。另外，冈波巴大师也是莲花生大师的化身。

除了以上所讲的诸位圣者以外，还有很多的高僧大德，也是莲花生大师的化身。可见，莲花生大师不仅是宁玛巴的上师，也是所有教派共同认可的重要上师。

根据什么来判断谁是谁的化身呢？这不是根据推理，也不是根据感觉。这些非常隐蔽的联系，我们的五种感官根本没有能力照见，我们的逻辑也推理不出任何结果，而只能依据莲花生大师的预言，以及后来的成就者们的金刚语。我们完全可以相信这些高僧大德们的修行和人品，他们绝不可能欺骗众生。这些佛陀与佛陀般的圣者所讲的语言，叫做圣教量。

另外，在莲花生大师的教言当中也说过，他将来会以不同的形象、不同的生命、不同的身份、不同的相貌出现在藏区、汉地乃至全世界，以度化各类众生。

末法时代，人类自私自利，信仰缺失，邪见如山，心理危机四伏，自然灾害频繁。在这种时候，莲花生大师的加持，将超过所有佛菩萨的加持。

我们不能认为，释迦牟尼佛和莲花生大师是完全不同的两个人。据佛经记载：莲花生大师就是释迦牟尼佛的化身，释迦牟尼佛以佛陀的身份弘扬显宗、度化众生；弘扬密法时，则化现为莲花生大师的身份。释迦牟尼佛是所有小乘、大乘与密乘行者的导师，没有任何一位佛或菩萨的功德，能超过释迦牟尼佛，只是因每一位佛菩萨的愿力不一样，所以显现出来的不同化身，其作用也不一样。

比如，在我们心目中，释迦牟尼佛和金刚萨埵是不同的两尊佛，但实际上他们都是我们自己心的本质如来藏的显现，就像银幕上出现的种种形象，都来自于电影胶片一样。心的本质本来就是清净的，从清净的如来藏当中投射出来的任何现象，都是一体的，不可能有差异。金刚萨埵，实际上也是释迦牟尼佛的化现。

在忏悔的时候，金刚萨埵的加持显现更大，并不是因为释迦牟尼佛没有加持，只是释迦牟尼佛为了度化罪业深重的人，而化现出金刚萨埵佛。同样，为了增长智慧，则文殊菩萨的加持最大，因为文殊菩萨是诸佛菩萨智慧的显现；为了增上慈悲，就要祈祷大慈大悲的观世音菩萨。

无论是金刚萨埵、文殊菩萨还是观世音菩萨，他们的境界与释迦牟尼佛是一样的，都不可能超过释迦牟尼佛。释迦牟尼佛的智慧、慈悲、境界、力量与加持等，都已经是最高境界，不可能再超越。释迦牟尼佛之所以化现这么多的佛菩萨形象，都是为了度化不同根机众生的方便示现。就像茶水在茶壶里的时候，都没有差别，一味一体，倒在十个不同的茶杯里，就变成不一样的形状了。这是茶杯的区别，而不是茶水本身的不同。包括贤劫千佛，在法界当中都是一体的，只是度化众生的时候显现不一样而已。当我们是凡夫的时候，有眼识、耳识、鼻识等五识；当我们成佛以后，这些不清净的五识，会显现为地藏王菩萨、观世音菩萨等本尊。

所有佛菩萨的功德没有任何差别，只是不同的佛菩萨有不同的“分工”。用世间人的话来说，就是文殊菩萨在做智慧方面的工作，观世音菩萨在做大慈大悲方面的工作，地藏王菩萨就是做愿力方面的工作。莲花生大师的工作，就是加持末法时代的修行人，并帮助他们遣除内在和外在的障碍。

凡夫在修行的途中，会出现很多障碍。特别是在修一些深奥的无上密法时，会显现各种各样的违缘。这些违缘有些是鬼神的阻碍，有些是自己的业力，无论是什么，都叫做障碍。

比如，有些人在看到佛菩萨的时候，会情不自禁地生起一些不

好的念头，哪怕自己根本不想，甚至很害怕有这些念头，但邪念还是要冒出来。

这都属于内在的障碍。

外在的障碍，是指自然灾害和鬼神的障碍等修行上的障碍。

鬼属于饿鬼道，因为在堕饿鬼道之前做了很多恶业，所以在做鬼的时候，身体会感受极大的痛苦，精神也恐慌不安、坐卧不宁。他们极力渴望把自己的痛苦转移到别人的身上，所以当他们靠近人类的时候，相信鬼神存在又胆小怕鬼、疑神疑鬼的人就会受到影响——生病或心绪烦躁等；而根本不相信鬼神的人，却很难受到他们的影响。

秘密的障碍，也即修行上和精神上出现的其他障碍。

这些外、内、密的障碍，会让我们的身体出现病痛，让我们心里产生莫名其妙的失落感和恐慌感，以致想不通、想不开甚至想轻生等，从而阻碍我们的生活、工作乃至修行。遣除障碍违缘最好的方法，就是修莲花生大师的法，因为莲花生大师是佛菩萨的特殊化身。祈祷莲花生大师，就一定能遣除一切障碍。

在此末法时代，修莲花生大师的法，祈祷莲花生大师，念诵金刚七句祈祷文或莲花生大师心咒非常重要，也非常有用。无论是平时走路、开车、坐车等任何时候，无论你是学噶举派还是萨迦派，藏传还是汉传，净土宗还是禅宗，都可以修念莲师法门。在这一点上，修净土宗的道友不要有什么担心，大家可以看看，几乎在每一幅莲花生大师的唐卡上面，都会在莲师头顶画一尊阿弥陀佛的小像。其含义就是为了表示，莲花生大师就是阿弥陀佛的化身。

金刚七句祈祷文非常特殊，具有不同凡响的效果。莲花生大师修法当中说过：任何人以真挚虔诚之心念诵金刚七句祈祷文，祈祷莲花生大师，莲花生大师一定会降临其座前，加持并遣除其种种违缘。我们要坚信这一点，不要以为这些都是骗人的鬼话。要知道，诸佛从发心到成佛之间，一直都在发愿：当众生祈祷我，需要我帮助的时候，愿我能加持众生遣除一切违缘，消除痛苦与危难。为了实现此愿，诸佛菩萨修持了三个无数大劫，积累了无数的福报和功德，才圆满了智慧和方便。其中的方便，就是佛的愿力。所以，当我们虔诚祈祷的时候，一定会感受到佛的加持。当然，如果自己不祈祷，则佛菩萨的加持也很有限。解脱的大问题，不能单单依靠祈祷佛菩萨，还是要自己去修行。但修行过程中若出现违缘，则可以祈祷佛菩萨加持。

在五加行修完，即将开始修密法的时候，就要修三根本。三根本当中最重要的，就是上师莲花生大师。修本尊之前，先要修上师瑜伽，然后再修本尊。获得成就的前提，在于对上师的信心是否足够。此处的上师，也是莲花生大师。平时给我们讲经传法的上师，可以包含在莲花生大师的坛城当中。每次观想的时候，就把上师观想为莲花生大师，这样可以很快成就。

当年米拉日巴的弟子塔波仁波切曾问米拉日巴："我什么时候可以度化众生了呢？"米拉日巴回答说："当你把我视为真佛的时候，你度化众生的机缘就成熟了。"这是什么意思呢？当我们证悟的时候，就能意识到：自己的证悟完全来自于上师，是上师让自己走上解脱道，让自己明心见性的。没有上师，自己就不可能证悟。上师对自己，确实是恩重如山。试想，对每个人来说，即使释迦牟尼佛出世传法，除了让我们证悟之外，还有什么更好的结果呢？如今，上师已经在

我们身上完成了佛陀的工作，我们又怎能不把上师当做真佛、对上师信心百倍呢？当信心千倍万倍增长的时候，就意味着我们的智慧已经趋于成熟，就可以去度化众生了。

虽然忿怒金刚和寂静本尊本质上没有任何差别，但一般人还是比较喜欢寂静慈祥的面孔，而不喜欢忿怒的妆容。不过，修忿怒金刚成就的速度，要比修寂静本尊成就的速度快，因为忿怒金刚调伏魔障的能力很强。修忿怒金刚的人，在修行上显现的违缘会非常少。

所以，哪怕密法修行人一开始修的是观世音菩萨等寂静本尊，但到了后期，就一定要把寂静本尊转换为马头明王等忿怒金刚来修。这样做的密意，就是为了遣除种种违缘。

不仅仅是修行，在做任何事情，包括做生意之前，祈祷莲花生大师，念诵莲师心咒，都非常有帮助。莲花生大师为诸佛菩萨的总体，是所有佛菩萨的代表。也可以说，莲花生大师包含了所有佛菩萨的加持和功德。建议大家去看看莲花生大师的传记，了解一下莲花生大师的功德，这样更容易对莲师生起信心。

三、观想的方法

修持莲花生大师的上师瑜伽法，必须先在内心有一个很清晰的莲花生大师的印象。而几乎所有修行人在观想时，都面临两个问题：一是观想不清楚；二是心静不下来。

心静不下来的解决方法，就是修禅定。《慧灯之光》里面介绍了几种比较通俗易懂的寂止修法，大家可以参考。

要解决观想不清楚的问题，就需要在修法之前，先请一幅莲师唐卡，开光后，放在自己前面，长时间专注地观看唐卡。先看莲师整体，然后是局部——右手、左手、右腿、左腿、衣服、装饰等，所有的细节，都要看得清清楚楚。尽量少眨眼，眼球尽量不要转动。只要能用功，经过长期反复训练，就能达到闭着眼睛，也能把莲师观想得像睁开眼睛时见到的一样清楚，而且还很稳定，这样观想就成功了。

任何事情都是熟能生巧，有些画唐卡的画家在画一些精细图案的时候，整天都认真地专注于细节上，所以虽然没有专门观想，也能一闭眼就看到刚才所画的地方，而且哪个地方没有画对，图像在哪个地方间断了，都能在眼前显现得一清二楚。如果这时发现画的内容有问题，回去核对原画，果真错得纤毫不差。

很多人爱说自己观想不清楚、业障深重云云，这并不是因为业障深重或其他原因，就是方法不对或没有下功夫。大家可以试试上述方法，一定能观想得很清楚。

观想是要在视觉上达到效果，并不是用第六意识去想象。如果没有看唐卡，只是自己在心里描绘：莲花生大师的帽子是什么形状、手里面有什么东西、左手什么样子、右手什么样子等，则即使再努力，效果也不会很明显。

如果不用上述方法，哪怕观想很简单的一位佛菩萨像，也观想不出来；如果按照上述方法去观想，则哪怕有几百尊佛的坛城图案，也能在一瞬间显现得一清二楚。就像身处人群时，不需要仔细去看每一个人，但视力范围中的所有人都能看见一样。这种观想方法，叫做生起次第。

这样观想有两种效果：一是可以观想得非常清楚；二是因为在看佛像的过程中，没有思维与佛像无关的任何事情，过去、现在、未来都放下，以一种平静的心态在看佛像，所以也可以修出禅定，也算是一种寂止修法。

这种寂止的修法不是密宗特有的，在显宗的《入楞伽经》等经典中，也讲了这种方法。

四、具体修法

此文介绍的是麦彭仁波切的一个简单的莲师修法，具体过程分几个阶段：①观想莲花生大师；②修七支供积累福报；③祈祷；④接受灌顶；⑤回向、起坐。

（一）观想

阿

自身平庸安住前虚空，邬金无垢达娜果夏湖，

深邃盈满具八功德水，中央珍宝莲花盛开中。

皈处总集邬金金刚持，相好赫奕措嘉母双运，

右持金刚左持托巴瓶，绸缎珍宝骨饰庄严美。

五光界中大乐威光耀，三根眷属之海如云集，

加持大悲甘霖垂视我。

虽然在有些修法中，会要求把自己观想为金刚瑜伽母、胜海空行母等本尊，但这个修法却保持自己原来的形象不变，自己是什么样子就观想什么样子，不用把自己观想为佛或菩萨。

在自己前面的虚空中，观想一个湖泊，也即莲花生大师出生的莲花湖。湖中央长出一朵莲花，在莲花上面，观想佛父佛母双运的莲花生大师。如果观想不出来或内心有困惑，觉得湖泊怎么可能在空中等，就观想在一个地方，有一个湖泊也可以。

因为莲花生大师是从莲花当中化现出来的，所以称之为莲花生大师。莲花生大师身体上的每一件服饰及颜色，都有特殊的含义，《普贤上师言教》里面有简单说明，有兴趣的可以去了解一下。

然后观想忿怒和寂静的本尊、空行、空行母，环绕在莲花生大师周围。包括莲花生大师、空行、空行母、本尊在内，都以超胜的智慧和慈悲，垂念着我们可怜众生。

所有的观想对象，都是显而无自性，有现象却没有实质，如幻如梦，犹如空中的彩虹。

（二）修七支供

之后，在莲花生大师面前，念诵金刚七句祈祷文，同时祈祷莲花生大师。

在金刚七句祈祷文念诵完毕之后，要修七支供。

1. 顶礼

诸佛本体无死智慧身，

猛厉渴慕恒顶恭信礼。

以非常强烈的信心祈祷莲师，同时观想自己和所有众生向莲师磕头顶礼。顶礼的方法，在《普贤上师言教》以及《慧灯之光》的《上师瑜伽的修法》当中都有介绍。

2. 供养

身体受用三世所积善，

观为普贤云供而敬奉。

把自己的身体，以及过去、现在、未来身、口、意所造的所有善根，自己拥有的所有受用，都供养给莲花生大师。

3. 忏悔

无余忏悔无始累积罪。

向莲花生大师忏悔自己无始以来所造的五无间罪、十不善业等各种罪业。

4. **随喜**

诸佛佛子所有之功德，

唯一遍主怙主之胜迹，

诚心随喜起信而祈祷。

随喜莲花生大师以寂静、忿怒等不同形象，以不同方式度化无量众生的如海功德。

5. **请转法轮**

6. **请佛住世**

请降深广妙法甘露雨。

祈祷莲花生大师长久住世，恒转无上妙法轮，在娑婆世界中恒久度化无量众生。

7. **回向**

聚合自他一切之善业，

乃至轮回大海未尽间，

追随怙主汝尊之脚步，

为度天下众生而回向。

把所有的功德，全部回向给一切众生。

有些时候念诵七支供，专注七支供的内容；有些时候就以强烈的信心，祈请莲花生大师加持业障深重、被生老病死之苦所缠缚的可怜众生，能早日从轮回中获得解脱，消除自己修行道路上的所有违缘，赐予共同和不共同的成就。

不共同的成就，是指证悟、成佛。共同的成就，则是暂时利益众生的顺缘，比如神通等。

（三）祈祷



皈处总集广大智悲藏，

浊世唯一救主珍贵宝，

遭受五浊衰损痛苦时，

愿速慈悲垂视祈请子。

密意界中散射大悲力，

请求加持具敬我之心，

祈请迅速示显诸验相，

恩赐共与不共之成就。

之后，尽力念诵《莲师金刚七句祈祷文》，数量根据自己的时间决定。同时以虔诚的心祈祷莲师，观想莲师心间发出五色智慧光，融入自己心中，获得莲师的智慧加持。五色光象征着莲师的智慧、

五方佛的五种智慧或佛的智慧的五种功能。

之后念诵莲花生大师的心咒："嗡啊吽班匝儿格热巴玛色德吽"。

（四）接受灌顶

上师三处三字中，

放射白红蓝三光，

融自三处消三障，

成就身语意金刚。

上师诸眷皆化光，

白红明点吽字相，

融入自心上师意，

自心无别法身中。

阿！阿！

最后，从莲花生大师眉间的"ཨོཾ"（嗡）字发出一道白光，融入自己眉间；从喉间的"ཨཱཿ"（啊）字发出一道红光，融入自己喉间；从心间的"ཧཱུྃ"（吽）字发出一道蓝光，融入自己心间。这三道光象征莲花生大师身口意的加持，融入自己三处表示自己获得加持，清净了身口意的所有障碍与罪业。

之后把自己的身口意，观想为莲花生大师的身口意。

最后，莲花生大师佛父佛母及眷属变成一团圆形的光团，光有红白两色。再观想光团里面有一个藏文的“ཧཱུྃ”（吽）字。白光象征佛菩萨的身，红光象征佛菩萨的语，“ཧཱུྃ”（吽）字代表佛菩萨或莲师的意。最后，光团从头顶融入自己心间，观想莲师身口意的功德或智慧与自己的心融为一体，并消失于法界，之后安住在空性的境界中或静下来。

接受灌顶这部分，还有另外一种修法：观想莲花生大师的身体和心间滴下甘露，进入自己的身体，自己无始以来所造的各种罪业与障碍，都变成黑色的肮脏液体全部排出。然后，自己的身体像盐溶于水一样溶化，此液体流入地下的冤亲债主手中、口中，以此还清冤亲债主的债务，冤亲债主的心里也生起菩提心而消于空性。之后，把自己的身体观想为某一尊佛（光的形式）。自己平时对哪一尊佛最有信心，或者最喜欢哪一尊佛，就观想为哪尊佛，观世音菩萨、文殊菩萨等也可以。然后在自己心间，观想一朵八瓣莲花，头顶的莲花生大师佛父佛母从自己头顶进入身体，安住在心间的八瓣莲花上，观想自己的心与莲花生大师无二无别，之后专注在空性的境界当中或静下来。

观想莲花生大师的甘露融入自身，也即获得莲花生大师的加持。自己的身体融化，也即不清净的贪嗔痴烦恼全部融化消失。观想自己是一尊佛，是因为我们的身体本来就像佛菩萨一样清净。

这两种修法的最后都是一样，如果证悟了空性，就安住在空性的境界当中。如果还没有证悟空性，就心里不想任何事情，平静下来，停止意识的所有活动（思维），也即安住在阿赖耶识的状态，持续

多长时间都可以，随后可以起坐。

（五）回向，起坐

最后回向，并从禅定中起坐。

修的时候最少要念诵莲师心咒十万遍，最好是念诵《金刚七句祈祷文》十万遍。

在日常生活中，要随时观想上师，祈祷、供养、转绕等，与《普贤上师言教》中所讲的一样。

这是莲师上师瑜伽的完整修法。

五、依止二谛上师

虽然修上师瑜伽的缘起非常好，加持力也特别大，但我们却不能用莲师上师瑜伽修法代替外加行和内加行。因为究竟是走解脱之路，还是希求人天福报，完全取决于出离心，这就需要修外加行，这是上师瑜伽修法不能代替的。同时，如果没有慈悲心，则即使上师瑜伽修得再好，也只会是为了自己的解脱，而不是为了利益众生。这样修的上师瑜伽，就会变成小乘道，根本不是大乘佛法。同时，金刚萨埵、曼荼罗等修法，也是各司其职，不能用上师瑜伽代替。

修显宗法门，是从最初进入佛门，发菩提心，在修了很长时间到达八地的时候，外在、内在的所有不清净现象才会自然消失，自己的身体才能变成佛菩萨的清净身体。这个修法则不需要等到八地，

只需从凡夫地开始修，就可以获得相应的效果。

如同菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心一样，上师也有胜义谛的上师和世俗谛的上师，佛也有胜义谛的佛和世俗谛的佛。

胜义谛的佛，是指佛的法身，心的本性如来藏。佛在第三转法轮的显宗经典里讲：众生都是佛，心的本性就是佛。意思是说，因为心的本性是如来藏，所以说众生皆是佛。这种佛，不是指佛的化身，而是指佛的法身，也即胜义谛的佛。

一般来说，世俗谛的佛，是指两千五百多年前的释迦牟尼佛，也即很多人都可以看到的化身佛。世俗谛的佛，不是真正的佛，如《金刚经》中所讲："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。"肉眼无法看到真正的佛，耳朵也无法听到真正的佛的声音，凡是六根识可以感知到的，都是世俗谛的范畴。

同样，先观察，再依止，然后跟着学习的上师，是世俗谛的上师。进入证悟或禅定境界所照见的心的本性，是胜义谛的上师。心的本性是胜义谛的佛，也是胜义谛的上师。

